Calea hamacului:
designul calmului pentru o viaţă ocupată

The way of the hammock Copyright © 2014 by Marga Odahowski
Originally published in 2015 by Hay House, Inc.
©2016 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro,
www.actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.ACTsiPoliton.ro

Traducător: **Ana Mănescu**
Redactor: **Simona Luncașu**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Corector: **Carla Francesca Schoppel**
Coperta: **Marian Iordache**
Editor: **Simona Luncașu**
Copyright Manager: **Andrei Popa**
Producător: **Adrian Hoțoiu**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
ODAHOWSKI, MARGA
Calea hamacului: designul calmului pentru o viaţă ocupată /
Marga Odahowski ; trad.: Ana Mănescu. - Bucureşti : Act şi Politon, 2016
ISBN 978-606-8739-84-7
I. Mănescu, Ana (trad.)
159.923.2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Marga Odahowski

CALEA hamacului

DESIGNUL CALMULUI PENTRU O VIAȚĂ OCUPATĂ

Traducerea din limba engleză:
Ana Mănescu

ACT și Politon

2016

Părinţilor mei,

William şi Mary Jo Odahowski

cuprins

Prefață.....9

Introducere.....17

Capitolul 1: GÂNDEȘTE CA UN DESIGNER | Descoperă, concepe, înfăptuiește.....35

Capitolul 2: RELAXARE | Designul voioșiei.....67

Capitolul 3: MINDFULNESS| Designul compasiunii.....83

Capitolul 4: POZITIVITATE | Designul minții sclipitoare.....99

Capitolul 5: IMBOLDURI | Designul de obiceiuri ale stilului de viață.....117

Postfață.....195

Bibliografie recomandată.....201

Mulțumiri.....205

prefață

Acum câțiva ani, într-un aeroport italian
mi-a atras atenţia un semn:
„SOSIRI ZILNICE - PACEA INTERIOARĂ."

Am îmbrăţişat acest mesaj cu un zâmbet. Mi-am dedicat cariera înţelegerii conexiunii minte-corp drept cale către pacea interioară, şi descopăr continuu cercetări care îmbrăţişează ideea că pacea ne este accesibilă tuturor. Cu instrumentele şi practicile potrivite, putem să pretindem o stare de spirit împăcată.

Toţi cei pe care-i cunosc – studenţi, profesori, prieteni, părinţi, fermieri, directori executivi şi alţii – sunt ocupaţi, stresaţi şi cu programul supraîncărcat. Prietenii mei din lumea afacerilor duc o viaţă frenetică, plină de termene-limită şi întâlniri nesfârşite, e-mailuri şi sms-uri. Presiunea socială de a realiza înfăptuind mai mult este omniprezentă în lumea noastră. Chiar şi prietenilor mei italieni li se pare din ce în ce mai greu să revendice *la dolce vita*, viaţa minunată.

Cu distragerile din ziua de azi, trebuie să găsim tehnici interioare de mindfulness sau conştienţă deplină şi pozitivitate ca să ne menţinem concentraţi şi pe drumul cel bun. Deşi aceste practici ale calmului se poate să fie noi pentru mulţi dintre voi, în ultimii 30 de ani eu am studiat, practicat şi predat mindfulness atât în munca mea, cât şi în viaţa personală. Am obţinut o diplomă de masterat în consiliere şi am lucrat în calitate de consilier, instructor sanitar, profesor universitar şi consultant pentru mindfulness. Predarea acestor abilităţi care transformă vieţi a fost una dintre cele mai profunde bucurii din cariera mea.

Una dintre cele mai mari experienţe de învăţare în calitate de consilier a fost să lucrez într-un spital de reabilitare a consumatorilor de alcool şi droguri, din Spofford, New Hampshire. Am înţeles că cel mai mult oamenii aveau nevoie de un set de abilităţi integrate ca să înfrunte solicitările vieţii. Am renunţat la cariera în promovarea sănătăţii ca să am impact asupra mai multor oameni învăţându-i abilităţi care creează nu doar un stil de viaţă sănătos, ci şi o *minte* creativă.

Mai târziu, ca director de studii pentru Colegiul Rezidenţial Internaţional al Universităţii din Virginia, am început să predau cursuri academice despre *leadership conştient*. Am îmbinat dragostea mea pentru design cu mindfulness, rezultând un proces care nu doar că genera calm, ci sporea şi creativitatea. Cele trei zone ale practicilor bine documentate pe care le-am folosit au fost relaxarea, mindfulness şi pozitivitatea. Alături de abilităţile de design, acestea le-au fost folositoare studenţilor mei în

susținerea schimbării de comportament pentru sporirea prosperității, leadership-ului și creativității. Să fii creativ necesită conștiență, empatie, colaborare și luare de decizii, și aceleași calități sunt necesare în leadership și în viață. Starea de spirit calmă creează deschiderea pentru a fi flexibil către noi gânduri, idei și posibilități.

Astăzi predau programe moderne de mindfulness pentru corporații și organizații din toată lumea. Continui să folosesc gândirea de tip design, tehnologiile interioare de relaxare liniștitoare și mindfulness și îndreptarea minții către acțiune pozitivă în dezvoltarea liderilor înțelegători, eficienți.

N-am fost întotdeauna așa. Ca mulți dintre voi, eram stresată și căutam soluții pentru o viață mai echilibrată. Cu mulți ani în urmă, eram convinsă că era ceva în neregulă cu mine și că trebuia să repar acel ceva. Acum aș vrea să împărtășesc cu voi călătoria mea de început către descoperirea acestor abilități ale calmului.

Acum peste 30 de ani se întâmpla să particip la un atelier vocațional în Stevens Point, Wisconsin, la National Wellness Institute (Institutul Național pentru Starea de Bine). Instructoarea mi-a prezentat multe strategii interioare care să mă ajute să devin mai concentrată în viață și carieră. La vârsta de 25 de ani simțeam nevoia să reflectez, *trăisem un sfert de secol. Ce voi face cu viața asta?* Instructoarea ne-a cerut să scriem numele a trei persoane care ne vor ghida în călătoria vieții noastre. Am scris

Goldie Hawn, Dalai Lama şi Albert Einstein. Apoi ne-a cerut să scriem despre calităţile pe care le întruchipa fiecare dintre ei.

Am scris:

Goldie Hawn pentru voioşie.

Dalai Lama pentru compasiune.

Albert Einstein pentru mintea sclipitoare.

Ea a afirmat: „Cele trei calităţi pe care le-aţi ales sunt deja în voi. Trebuie doar să le descoperiţi şi să le dezvoltaţi".

În cadrul atelierului, instructoarea mi-a prezentat multe practici, inclusiv relaxarea, mindfulness şi pozitivitatea. Aceste practici au avut un impact atât de semnificativ asupra mea, încât am scris un scurt eseu despre ce realizasem şi experimentasem în ultimii 25 de ani şi despre ce aveam să fac cu viaţa mea pe viitor. De-a lungul anilor, cele trei elemente, voioşia, compasiunea şi mintea sclipitoare au devenit miezul şi esenţa fundamentale ale predării mele şi ale căii mele în viaţă.

Atelierul vocaţional la care am participat acum mai bine de 25 de ani a devenit o amintire ştearsă până într-o după-amiază rece de iarnă, când am deschis computerul din biroul meu de la universitate şi am găsit un e-mail de la Goldie Hawn. Am fost surprinsă!

Goldie scrisese un frumos mesaj de susţinere, complimentându-mă pentru cursul de Leadership conştient de la Universitatea din Virginia. Goldie participase la programul Dialoguri despre compasiune pentru minte şi viaţă cu unul dintre profesorii prestigioşi de

studii religioase ai Universităţii din Virginia, Jeffrey Hopkins. Auzise despre munca mea de la colegul meu, Jeffrey Walker, care se consultase cu Hopkins asupra cursului de Leadership conştient pe care îl elaboram împreună pentru Şcoala de Comerţ McIntire a Universităţii din Virginia.

Goldie se afla pe o cale similară, introducând practici de calm în educaţia timpurie a copiilor. Ea punea bazele Fundaţiei Hawn, o organizaţie axată pe îmbunătăţirea capacităţii copiilor de a învăţa şi a prospera, învăţându-i abilităţi de alfabetizare socială şi emoţională care îmbunătăţesc performanţa academică şi le dau copiilor şi profesorilor un set de instrumente pentru a duce vieţi inteligente, sănătoase şi mai fericite.

În timpul primelor noastre interacţiuni am recunoscut repede că geniul lui Goldie se extindea dincolo de capacitatea sa uimitoare de a delecta. Munca lui Goldie de susţinere a învăţării sociale şi emoţionale pentru învăţământul primar prin Fundaţia Hawn contribuia la modelarea viitorului educaţiei. Eu şi Goldie ne-am împărtăşit rezultatele cercetărilor şi poveşti despre demersurile noastre pentru dezvoltarea unei programe pentru copii şi tineri pentru cultivarea empatiei, compasiunii şi auto-eficacităţii (credinţa în abilitatea cuiva de a reuşi).

În cele din urmă, în 2004, m-a invitat să particip la conferinţa Educând din inimă, care se ţinea în Vancouver, Columbia Britanică. Invitatul de onoare era Sfinţia Sa Dalai Lama. Eram încântată să particip. Era prima dată când

urma să-i văd pe Goldie şi pe Dalai Lama în persoană. Bunătatea şi inima ei generoasă au ieşit la lumină în timpul petrecut împreună la eveniment şi la ea acasă.

În timpul evenimentului l-am cunoscut pe editorul unei reviste despre minte-corp-spirit numită *Common Boundary* (*Limită comună*). Nu auzisem de revistă, dar nici 20 de minute mai târziu m-am dus la toaletă şi am găsit acolo un exemplar pe care îl lăsase cineva. Pe coperta revistei era o fotografie de-a lui Albert Einstein, şi în acel moment sincronic mi-am amintit atelierul din urmă cu 30 de ani, când scrisesem numele celor trei oameni care aveau să-mi ghideze viaţă. Asta m-a făcut să reflectez asupra punctelor comune ale muncii lui Albert Einstein, Dalai Lama şi Goldie Hawn. Cu toţii au un simţ al voioşiei, al angajamentului către compasiune şi al minţii sclipitoare în eforturile lor neînfricate de a împărtăşi informaţii utile.

Această întâlnire neprevăzută şi norocoasă mi-a întărit hotărârea de a împărtăşi abilităţi transformatoare cu oamenii. M-am întors la activitatea mea de universitar cu o vigoare reînnoită de a-mi susţine studenţii învăţându-i abilităţi ale vieţii moderne pentru a încetini pasul, a-şi schimba relaţia cu stresul, a crea obiceiuri care să le servească în viaţă şi să-i pună în legătură cu starea lor de bine înnăscută.

Am inclus această abordare pozitivă a dezvoltării personale şi profesionale în programa mea. Le-am împărtăşit studenţilor mei practici care susţin starea de bine şi i-am încurajat să-şi proiecteze propriile obiceiuri

de stil calm de viață și să le împărtășească altora. Am folosit aceste practici bazate pe dovezi pentru a face clasa să prindă viață și pentru a vedea dacă studenții mei vor trece de la supraviețuire la prosperare.

Îmi întreb adesea studenții la începutul semestrului: „Dacă ai putea să înveți un singur lucru din acest curs, care ar fi acela?"

Studenții mei răspund aproape întotdeauna: „Cum să mă relaxez și să fac alegeri bune."

Sunt atât de stresați încât *nu pot să ia decizii*.

Studenții mei au fost cei care m-au încurajat să scriu cartea de față. După ce participau la cursul meu, spuneau adesea ceva în genul: „Am dobândit abilități care să mă țină o viață. E cel mai bun curs la care am participat la universitate." Chiar și ani mai târziu, mulți mă contactează ca să-mi împărtășească recunoștința lor pentru abilitățile învățate, care continuă să-i ajute în viața lor de zi cu zi.

Calea hamacului oferă persoanelor ocupate o cale agreabilă și practică de a dezvolta abilitățile voioșiei, compasiunii și minții sclipitoare. În cartea de față ofer un proces de subliniere a valorii formării unei mentalități de designer pentru a vă îmbunătăți stilul de viață și pentru a ușura luarea de decizii și creativitatea.

Am scris cartea de față ca un instrument de zi cu zi pentru transformare, și sper că va deveni o resursă personală și practică pentru voi. Dacă ați întâmpinat dificultăți în a vă schimba, atunci cartea de față este pentru voi. Se inspiră din știința sănătății, din design și, cel mai

important, din înțelepciunea voastră lăuntrică de a crea schimbare durabilă. Sper ca această carte să vă inspire și să vă ajute în crearea unei vieți de voioșie, compasiune și minte sclipitoare.

introducere

Când eram copil, hamacul era raiul meu, un loc în care puteam să mă duc şi să fiu singură, dar şi să fiu eu însămi. Îmi amintesc acele zile de vară din Wisconsin, cuibărită în hamacul de la casa noastră de vacanţă de pe malul lacului Geneva. Îmi savuram idila zilnică, respirând dulceaţa ierbii proaspăt cosite din aer. Acest timp petrecut singură mă readucea la mine însămi. Mă rupeam de lume. Îmi lăsam imaginaţia să zburde. Aveam parte de revelaţii şi inspiraţie.

Mai târziu, când predam la Universitatea din Virginia, mă plimbam prin parcul istoric şi vedeam studenţii relaxându-se în hamace, bucurându-se de căldura verii. Odată, când treceam pe lângă un grup care lua parte la un tur, am auzit o mamă spunându-i fiului său: „Dragă, dacă vrei să te adaptezi aici, va trebui să porţi şlapi." În timp ce mă plimbam mai departe pe lângă colonadă, am văzut un grup de studenţi care purtau cu toţii şlapi; mama avea dreptate. Trebuie să recunosc, simpla vedere a acelor încălţări la studenţii mei m-a făcut să fiu cuprinsă de un sentiment de relaxare. Voiam şi eu o pereche. M-am dus la magazinul local de încălţăminte al prietenului meu, Scarpa, şi m-a cucerit perechea

perfectă de pantofi argintii, confortabili Mephisto. Îmi plăcea la nebunie senzația de relaxare și ușurința de a-i încălța și a-i da jos. Când purtam acești pantofi modești, am observat că mă încetineau literalmente.

Cred că toți căutăm căi de a încetini pasul. Astăzi, avem nevoie de mai mult decât de șlapi. Avem nevoie de căi tangibile de a renunța la încordarea cauzată de multele solicitări din timpul zilei. Exact precum conformarea la recenta modă de purtare a șlapilor, mulți dintre noi ne conformăm culturii stresului, simțind nevoia să acționăm repede ca o reacție la ritmul lumii de astăzi.

Există atât de multă presiune să faci mai multe și un sentiment omniprezent că n-ai destul timp. Toate acestea ne fac să ne asumăm prea multe, și apoi să apelăm la ineficientul sistem de sarcini multiple. Ne trezim învârtindu-ne în cicluri de stres și disperare. Îmi aud studenții exprimând asta tot timpul.

Când întreb: „Ce mai faci?", îmi răspund: „Sunt ocupat – abia aștept să termin școala ca să mă relaxez."

Dar școala duce la muncă și la o carieră. „Să fii ocupat" nu se termină niciodată.

Cu toții am primit oferte pe e-mail și reclame online care spun chestii precum: „Acționează acum pentru această ofertă limitată", „Ai face bine să te grăbești!" și „Grăbește-te – timpul se scurge." Aceste mesaje au ecou pretutindeni în societatea noastră. Experții în marketing știu că, prin crearea de tensiune în luarea deciziilor,

oamenii sunt motivați să cumpere. Acest tip de promovare creează anxietate sau un simț al urgenței, jucându-se cu sentimentele noastre – frica de a rata ceva și mentalitatea „sunt atât de ocupat". Când îmi permit să mă las prinsă în aceste mesaje de marketing, mă trezesc pur și simplu cu mai multe pe lista de sarcini.

Această grabă de a decide duce la oboseala deciziilor. Este sentimentul lent care lovește când sunt prezentate prea multe opțiuni și mintea îngheață. Devine imposibil să decizi. Acel sentiment de indecizie poate fi extenuant. Asta experimentau studenții mei de la universitate, și voiau soluții care să-i ajute să ia decizii rapide, clare.

Ai suferit vreodată de oboseala deciziilor? Cred că am trecut cu toții prin asta la un moment dat în viața noastră, mai ales când suntem suprasolicitați. Avem doar o cantitate limitată de energie mintală zilnică. Felul în care îți organizezi ziua poate face o diferență uriașă. Când avem un program agitat, când nu suntem odihniți, hidratați sau hrăniți, voința și abilitatea de a lua decizii înțelepte ni se diminuează. Este acel sentiment pe care îl ai când te uiți la raftul de cereale din magazinul alimentar. Ai luat decizii toată ziua și acum raftul de cereale oferă prea multe alegeri. Stai acolo înghețat de indecizie. Fiind obosit, suprasolicitat și copleșit de atât de multe de făcut, chiar și decizia privind ce fel de cereale să cumperi pare o alegere imposibilă.

Această stare a fost standardul meu în anii de facultate, ca studentă a Universității din Wisconsin în

Steven Point, sediul Institutului Naţional pentru Starea de Bine. Îmi lipsea voinţa. Deciziile erau dificile. Totuşi, mişcarea pentru starea de bine mă intriga; credeam că ar putea să fie leacul pentru stresul prin care treceam ca studentă. Interesul meu pentru stilul de viaţă cu starea de bine integrată a crescut pe măsură ce ascultam guru în domeniul medicinei minte-corp. M-am specializat în sociologie cu un accent pe munca artistică şi socială. La cursuri am învăţat că voinţa este fiziologică şi limitată – eu aveam nevoie de *puterea iscusinţei*.

Tânjeam după o viaţă relaxată, productivă şi energizată, şi care includea şi timp pentru familie şi prieteni. Am experimentat mai multe practici şi m-am bizuit pe marii lideri să mă ajute să învăţ noi abilităţi. Am aflat despre Institutul Minţii şi Vieţii unde Dalai Lama colaborează cu cercetătorii de top ai lumii în ştiinţa relaxării, compasiunii şi fericirii. În anul în care am frecventat Institutul Minţii şi Vieţii, Sfinţia Sa s-a întâlnit cu dr. Richard Davidson, de la Universitatea din Wisconsin, cu Jon Kabat-Zinn, de la Universitatea din Massachusetts, şi cu alţii pentru a discuta despre cum cultivarea de emoţii pozitive are un impact asupra bunăstării noastre.

Când eram la facultate pentru o diplomă de master în consiliere, am participat la primul meu curs de yoga. Cursul era predat după orele de program la Centrul de Sănătate Mintală unde eram intern. Din această practică de yoga într-un grup restrâns am învăţat valoarea nemişcării şi liniştii în practica mea zilnică. Asta m-a determinat să predau relaxarea la Universitatea din Wisconsin în 1983.

La vremea respectivă m-a surprins că atât de mulţi oameni aveau nevoie de abilităţi de calm. Astăzi, avem acces la cercetări substanţiale şi la rezultate bazate pe dovezi care confirmă că drumul către o minte deşteaptă este o minte liniştită. Neuroştiinţa meditaţiei arată că aceasta reduce cortizonul, un hormon al stresului cu multe efecte negative asupra organismului.

Sfinţia Sa, care se descrie drept un simplu călugăr, vorbeşte adesea despre cele două căi de a crea fericire. Prima cale este externă, prin aflarea de mai bun – haine mai bune, şlapi mai buni, prieteni mai buni, slujbe mai bune... schimbând situaţia exterioară din viaţa noastră. Fericirea externă nu e rea, dar nu durează mult. Este ca o pedichiură care face picioarele fericite pentru câteva zile, dar cu timpul se duce. Pentru schimbarea adevărată, durabilă, avem nevoie de abilităţi mintale, de obiceiuri noi şi de sprijin – un trib de prieteni.

Cu ani în urmă, unul dintre remediile mele externe era să visez cu ochii deschişi la mutarea în Montana; eram sigură că viaţa era mult mai relaxată în Vest. Chiar am solicitat şi mi-a fost oferită o slujbă în Bozeman, Montana. Dar apoi mi-am dat seama că viaţa şi munca mea acolo ar fi fost la fel ca întotdeauna. Încă eram într-o stare reactivă; căutând surse externe ca să previn factorii mei zilnici de stres. Din procesul de solicitare a acestei slujbe din Vest am învăţat că puteam să-mi creez noi oportunităţi pentru muncă şi viaţă chiar şi dacă rămâneam exact unde eram. Procesul de intervievare mi-a schimbat mentalitatea. Am devenit un *intra*prenor – am profitat de poziţia actuală din cadrul Universităţii din

Virginia pentru a crea schimbare în privinţa locului de muncă şi în mine.

Asta mă aduce la a doua cale către fericire: acceptarea responsabilităţii de a ne înţelege dezvoltarea interioară, care creează apoi bucurie durabilă, ceea ce consider eu un har perpetuu. M-am învârtit în jurul acestei idei de sursă internă de fericire timp de câţiva ani, gândindu-mă că ar trebui să fac ceva de genul unei călătorii în India, întâlnirii cu un guru şi învăţarea unei mantre. Îmi plăcea yoga, dar nu eram pregătită să renunţ la manierele mele occidentale.

Apoi, într-o zi, mi-am amintit de hamac.

Amintirile zilelor mele de vară fericite mi-au readus dorinţa de calm. Foşnetul frunzelor şi atingerea brizei uşoare pe piele m-au readus în simţiri. Trebuia să-mi iau un hamac pentru a recrea această calitate liniştitoare. Când urmăream norii purtaţi de vânt, timpul încetinea.

Nu trebuia să mă duc în Vest şi să evadez la o fermă; hamacul avea să fie refugiul meu modern. M-am trezit visând cu ochii deschişi luni întregi la asta. Îmi imaginam cum ar arăta şi cum m-aş simţi întinsă în el. Îmi aminteam căldura soarelui atingându-mi pielea şi mireasma plantelor perene din apropiere, care mă făceau să zâmbesc fericită. Îmi aducea aminte de copilărie, când aveam tot timpul din lume. Nu mă gândeam la cum să fac rost de un hamac. Pe măsură ce treceau lunile, mă vedeam pur şi simplu într-unul, complet relaxată.

Apoi, într-o zi, am observat o femeie în faţa mea pe când mă aflam în magazinul meu preferat, T.J.Maxx. Era

Gigi, o fostă colegă pe care n-o mai văzusem de zece ani. În timp ce aşteptam la coada de la casă, am recuperat timpul pierdut. Exact când ne despărţeam, Gigi a menţionat că avea de gând să se ducă vizavi, la Lowe's.

Am întrebat: „Crezi că au hamace?". I-am descris cât de mult le iubeam şi cât îmi doream unul.

S-a uitat la mine şi a spus: „Am un hamac grozav în magazie. L-am primit ca dar de nuntă. E nou-nouţ şi n-a fost folosit niciodată. Pot să ţi-l dau ţie".

Nu-mi venea să cred. Eram atât de entuziasmată să-l iau şi am fost uimită să descopăr că era unul dintre acele hamace luxoase, duble, cu ţesătură matlasată extra groasă. Se potrivea chiar şi cu sensibilităţile mele estetice, verde uni pe o parte şi în dungi pe cealaltă. Suportul era solid şi sigur. Era hamacul perfect pentru curtea mea! Locuiesc într-o clădire istorică amplasată în faimosul parc dendrologic al universităţii, o grădină plină cu arbori de cafea Kentucky şi portocali Osage. Nu orice hamac ar fi putut să stea lângă o asemenea măreţie, dar acesta se potrivea cu grandoarea grădinilor întinse.

În noul meu hamac mi-am început practica zilnică de decuplare. Doar timpul era cheia. Îmi plăcea la nebunie să stau afară, relaxându-mă în natură. Mintea şi corpul îmi erau mângâiate în timp ce simţeam pe piele soarele cald şi briza şi auzeam în depărtare sunetele prigorilor şi veveriţelor. Mă bucuram de felul în care mi se relaxa corpul. Mă simţeam de parcă aş fi fost ţinută în braţe iubitoare. În hamac, un val de calm îmi transforma problemele vieţii în soluţii. Revelaţiile păreau să se

intensifice pe măsură ce continuam să mă eliberez și să mă relaxez. Nu mă gândeam la probleme. Soluțiile apăreau neanunțate. Tuturor ni s-a întâmplat să ni se iveasă miraculos aceste *apariții entuziasmate*.

Statul în hamac, zăcând nemișcată și respirând în liniște, a devenit practica mea calmă de a fi pur și simplu. De la grijile mintale la suferințele fizice și durerile musculare, destinderea continua cu fiecare perioadă de timp pe care o petreceam acolo singură. Mă forțasem prea tare să țin pasul cu munca, familia și cu cele mai noi manii din domeniul fitness-ului. Hamacul mi-a permis să mă eliberez. Corpul meu mental, emoțional și fizic a recunoscut încet-încet calea înapoi către sănătate. Am înflorit. Cea mai bună cale către mulțumire și voioșie e să te relaxezi în iubirea propriei ființe.

Yoga de hamac. Să nu faci nimic. Nu e nevoie de niciun guru. Singurul necesar este un angajament pentru o rutină statornică – sârguința. Eu am sârguință. Folosesc această calitate de determinare ca să realizez multe în viață. De ce să nu folosesc sârguința și ca să-mi creez calmul?

Acest timp petrecut regulat în hamac a permis decuplarea. Când era frig afară sau când aveam timp limitat, scaunul, patul, salteaua de yoga sau canapeaua devenea hamacul meu înlocuitor în interior.

De fapt, n-aveam nevoie decât de o doză de timp liniștit în nemișcare. Timpul petrecut în hamac a devenit practica mea personală pentru relaxare, mindfulness și pozitivitate.

Cum să folosești această carte

La instruirea mea ca instructor sanitar am învățat că cea mai bună modalitate de a transforma ceva într-un obicei este să experimentezi cu ce funcționează pentru tine. Te voi învăța cum să creezi ritualuri și obiceiuri ca să-ți susții practica până când se înrădăcinează. Pentru mine este vorba de practica mea din hamac. Pentru tine s-ar putea să fie ceva cu totul diferit.

Cartea de față va acoperi sarcinile fundamentale din viață, practicile *cum-să* de creare a calmului de-a lungul zilei, și va împărtăși valoarea unei *minți de designer* prin ținerea unui jurnal de design pentru furnizarea unui ritual zilnic care să susțină starea de bine. Lasă practica să-ți fie profesor.

Iată o privire de ansamblu asupra a ceea ce e de așteptat de la fiecare capitol.

1. Gândește ca un designer

Frumusețea și simplitatea acestei cărți constau în faptul că tu ești designerul propriei practici. Poți să creezi chiar tu cele mai bune obiceiuri pentru tine. În capitolul 1 îți sunt prezentate căile de *a descoperi, a concepe* și *a înfăptui* lucrurile diferit, cu jucăușa curiozitate a unui designer.

Îmi place să predau practici de design pentru că acestea aduc fericire în procesul de schimbare. Designerilor le place să se joace, să facă greșeli, și văd mai multe

posibilități pe parcurs. Din cartea de față vei învăța despre trei elemente de design – descoperă, concepe, înfăptuiește – și cum să le folosești în viața de zi cu zi pentru schimbare și luare de decizii eficiente.

Metodele de design susțin rezolvarea de probleme prin explorarea posibilităților și luarea de măsuri. Un instrument valoros de design este să ții un jurnal cu ideile, succesele și progresul tău. Scrisul și desenatul îți fac imaginația să prindă viață în lumea de zi cu zi. Crearea de imagini este o cale de a vizualiza idei noi și de a explora rezultate pozitive.

Astăzi, gândirea de tip design este o componentă integrală a rezolvării de probleme în domeniile educației, medicinei și afacerilor, pentru a susține descoperirea celor mai bune soluții pentru sănătatea, munca, relațiile și comunitatea noastră.

2. Relaxare

Relaxarea activă este o rutină zilnică puternică ce permite inteligenței naturale a corpului nostru să lucreze. Calmul minții și al corpului este fundația tuturor celorlalte metode din carte. Când îmi fac timp pentru momente de relaxare pe durata zilei, asta are un impact profund asupra luării de decizii, eficienței și productivității mele. Construirea obiceiurilor încurajatoare de relaxare, printre care se numără să bei apă, să mănânci alimente naturale și să dormi bine noaptea, ne ajută corpul să se relaxeze complet și profund.

Poți să începi de oriunde să creezi mai multă relaxare în practica ta zilnică. Încearcă să folosești descoperirea, conceperea și înfăptuirea ca elemente de design ca să explorezi practicile de relaxare care atrag momente calme în practica ta zilnică.

Relaxarea furnizează energie și garantează harul voioșiei durabile. Capitolul 2 predă obiceiurile fundamentale ale respirației și întinderii corpului ca stil de viață, care ne duc de la gândire la existență. Relaxarea ne ajută să ne scoatem atenția din propriul cap și să o direcționăm către corp.

3. Mindfulness

Mindfulness sau conștienta deplină ne reconectează cu obiceiurile și practica noastră. Pe măsură ce facem câte ceva în mediul nostru de zi cu zi, propriile acțiuni devin reacții automate, inconștiente. Mindfulness ne trezește, făcându-ne să redevenim conștienți de obiceiurile noastre. Ne ajută să ne schimbăm relația cu acestea. Mindfulness este un întemeietor de relații. Dezvolți o relație cu mintea și corpul tău, și făcând asta înveți să discerni și să acționezi eficient.

Generozitatea față de sine, compasiunea și curiozitatea sunt toate calități ale mindfulness care transformă efectiv obiceiurile inconștiente. Când ne acordăm atenție cu generozitate se creează un nou nivel de preocupare față de sine care este reconfortant și dezvoltă reziliență. Generozitatea față de sine ne ajută să ne schimbăm

relația cu stresul, fiindcă ne permite să ne acceptăm sentimentele și să le facem față cu compasiune.

Capitolul 3 arată valoarea pe care o dă în viața ta de zi cu zi cultivarea calităților de conștientizare, acceptare și compasiune. Când practicăm mindfulness, înțelegem că aceste calități sunt miezul întregii creativități. Vei putea să folosești procesele de design ale descoperirii, conceperii și înfăptuirii ca practici mindfulness, ca să-ți sporești abilitatea de a-ți reglementa singur emoțiile și a scăpa de frică.

4. Pozitivitate

Psihologia pozitivă se concentrează pe cultivarea emoțiilor care creează stare de bine și înțeles în viețile noastre. O concentrare pe pozitiv ne îndreaptă mintea și acțiunile către semnificație și conectare și ne sprijină în viețile noastre zilnice conectându-ne cu calmul și creativitatea. Vei folosi practicile de design ale descoperirii, conceperii și înfăptuirii ca să construiești emoții pozitive cu un impact semnificativ asupra felului în care te bucuri de viața ta și o savurezi.

Capitolul 4 explică valoarea pe care emoțiile optimiste, încurajatoare și constructive o au asupra accesării propriei intuiții, vocea înțelepciunii interne. Sinele înțelept spune: „Relaxează-te, stai acasă și citește o carte". Pozitivitatea este cheia păstrării calmului, o stare de spirit care duce la o claritate mai mare în luarea de decizii.

5. Imbolduri

Cea mai bună cale pentru a începe o practică nouă este să creezi ritualuri și o practică zilnică potrivite bine în actualul tău stil de viață. Capitolul 5 include o mostră de sarcini pe care le-am dat studenților și clienților mei în cei 15 ani de predare. În scopul acestei cărți, le-am numit „imbolduri". Fiecare imbold este o practică simplă, naturală, care se strecoară ușor în propria viață.

Te gândești: *Sunt prea ocupat pentru asta*? Să știi că să iei măsuri poate să fie la fel de simplu ca exersarea timp de cinci minute pe zi. Practicile mărunte construiesc disciplina.

Eu și studenții mei începem cu o rutină de un minut. Începem cu un fel de *a fi* mai degrabă decât de a gândi sau de a face. Cursul meu începe cu o practică de un minut de conștientizare a respirației, un exercițiu de „observare a respirației din corp". Continuăm să facem asta la începutul fiecărui curs, și le cer s-o facă singuri de-a lungul săptămânii.

Pentru a crea un ritual zilnic nou pentru ei, le sugerez să adauge un exercițiu de respirație mai lung unui obicei deja instaurat în practica lor actuală. De exemplu, aș putea să sugerez să o facă în timp ce se pregătesc dimineața. Sau poate o fac în timp ce se duc sau se întorc de la curs sau de la o întâlnire; când ajung, sunt odihniți și concentrați. Aceste zece minute de conștientizare a respirației e posibil să te scoată din capul tău și să-ți direcționeze atenția către corp, permițând o schimbare reconfortantă în energie.

În Capitolul 5 vei învăța de ce cele mai bune practici sunt mărunte, zilnice și fericite. Când facem ceva de care ne bucurăm în fiecare zi, chiar și pentru un minut, punem bazele impulsului pentru schimbare. Să păstrăm totul simplu, ușor și realizabil.

Cum să profiți din plin de cartea de față

Se poate să fi auzit mantra folositoare „Acțiunile produc rezultate". Am gândit cartea de față ca un instrument care să creeze rezultate tangibile în acțiune. O mare parte din cum funcționează aceasta este petrecerea timpului cu descoperirea, conceperea și înfăptuirea practicilor din cartea de față pentru a construi abilitățile de relaxare mindfulness și pozitivitate. Cartea de față oferă un ghid către *decuplare*. Fă-ți ceva timp să citești toată cartea, apoi experimentează practicile și activitățile.

Începe un jurnal de design

Ține un jurnal zilnic pentru explorarea practicilor din cartea de față și ca parte folositoare din rutina ta. Frecvența construiește obiceiul. Designerii țin seama de ideile, acțiunile, încercările și erorile și succesele lor. Asta, mai degrabă decât căutarea „perfecțiunii", creează mentalitatea „progresului continuu". Un jurnal îți oferă posibilitatea să mâzgălești, să faci liste, să plănuiești și să reflectezi asupra felului în care ai integrat înțelesul și

starea de bine în propria viaţă, precum şi revelaţiile care apar când te-ai conectat cu liniştea.

Eu ţin tot timpul în geantă o agendă Moleskine şi un marker Sharpie. Inspiraţia poate să sosească oricând, şi cu cât scriu mai mult, cu atât îmi vin gânduri mai profunde. Scriu, printre altele, despre ce funcţionează, interpretări ale viselor, revelaţii, liste cu sarcini şi noi idei de afaceri. Uneori mâzgălesc. Pentru un designer, ritualul scrierii este o mină de aur.

Alege o practică

Predau aceste practici unui public variat: studenţi în primul an la facultate, masteranzi la EMBA*, clienţii pe care îi instruiesc, părinţi casnici şi antreprenori. Văd efectul pe care-l au asupra atâtor vieţi. Rezultatele pozitive apar odată cu angajamentul regulat pentru reflecţie înainte de luarea de măsuri inspirate şi semnificative.

Valoarea combinării instrumentelor de design cu practici de calm este că se creează o metodă simplă, realizabilă de stabilire a unui stil personal calm în viaţa ta zilnică. Aceste practici sunt pentru toată lumea. Ele construiesc *puterea iscusinţei* pentru schimbarea transformatoare.

* Executive Master of Business Administration este un program de masterat dedicat directorilor, managerilor şi liderilor în afaceri (n. tr.)

Primește beneficiile

Iată câteva dintre beneficiile aplicării strategiilor conținute în *Calea hamacului*:

- Sporirea atenție mintale, concentrării și luării deciziilor.
- Sporirea conștientizării de sine prin auto-reflecție continuă.
- Îmbunătățirea rezistenței prin dezvoltarea de răspunsuri sănătoase la situații stresante.
- Sporirea energiei și vitalității prin nutriție, exercițiu și somn adecvat.
- Sporirea inventivității și creativității.

În loc de conformare la o cultură a stresului, căutând surse externe de fericire, cartea de față te ajută să creezi designul unei căi eficiente de a te raporta la distragerile și presiunile zilnice și să o experimentezi. Mintea ta sclipitoare internă este un ghid valoros, și cartea de față îți dă instrumentele pentru a ajunge la acea minte calmă, astfel încât să ai încrederea și claritatea de a lua decizii eficiente zi cu zi.

Multe dintre aceste beneficii vor avea un impact direct asupra performanței tale la muncă, la școală sau acasă. Pe măsură ce devii mai înțelegător și mai recunoscător, s-ar putea să descoperi îmbunătățiri în relațiile tale cu ceilalți. Asumă-ți responsabilitatea de a face ca obiceiurile de viață sănătoase să devină parte din propria viață și să-ți construiască încrederea. Pe măsură ce

faci mici paşi zilnici în crearea obiceiurilor sănătoase, vei avea parte de mai multă energie, mai mult entuziasm şi vitalitate.

Foloseşte activităţile din carte ca ghid pentru încorporarea unor obiceiuri calme în viaţa ta actuală. Vezi ce diferenţă fac în viaţa şi activitatea ta.

1

gândește ca un designer

DESCOPERĂ, CONCEPE, ÎNFĂPTUIEȘTE

În acest capitol te voi ajuta să folosești instrumentele pentru a crea o „mentalitate de designer” în timp ce parcurgi procesul de creare a calmului în viața ta. Când suntem relaxați atingem cele mai bune rezultate în viață și la muncă. Mintea creativă își ia inspirația din nemișcare, frumusețe și conectare.

Toți designerii înfăptuiesc, dar designerii buni înțeleg valoarea lui a *nu* înfăptui. Ei își fac timp pentru descoperire prin observație, căutând conexiuni și înțeles și recunoscând oportunitățile. Consideră că ești designer; structurează-ți ziua intenționat cu practici care îți susțin starea de bine.

La începutul carierei mele eram copleșită și credeam că „n-am timp” să am grijă de mine. Într-adevăr, în lumea noastră ocupată s-ar putea să pară contraintuitiv

ca rezervarea de timp pentru relaxare să ne ajute să fim productivi. Adevărul este că atunci când practicăm relaxarea activă – cu sau fără hamac – ne schimbăm căile neuronale ale creierului, creând o minte mai calmă. Percepția noastră se lărgește, permițându-ne să luăm în considerare cele mai bune posibilități. Este esențial nu doar pentru designeri, ci pentru noi toți să cultivăm calitățile care pun bazele flexibilității și favorizează o fire voioasă.

Deși există multe elemente ale procesului de design, eu am ales să mă concentrez pe *descoperirea designului*, *conceperea designului și înfăptuirea designului*. Îmi plac acestea trei pentru crearea unui stil calm de viață. Procesul de design îți pune scopurile în acțiune. Este o abordare structurată a generării și evoluției ideilor de schimbare, a luării de decizii și a creării unui stil calm de viață. Procesul de design se bazează pe abilitatea de a fi atent, intuitiv și de a dezvolta noi idei cu sens.

Începe un jurnal de design

Elementele de design mi-au dat instrumentele și capacitatea de a crea schimbare semnificativă în viața mea. Unul dintre obiceiurile unui designer este să creeze ritualuri zilnice de expresie creativă.

Ținerea unui jurnal cu ideile, succesele și progresul tău este un instrument valoros de design. Scrisul te ajută să-ți faci imaginația să prindă viață în lumea ta de zi cu zi. Începe prin a face o listă, a desena sau a strânge un grup de imagini din reviste cu motivațiile tale

pozitive. Folosește-ți jurnalul ca să scrii rezultatele pe care le au practicile tale de relaxare asupra sporirii inspirației și revelațiilor.

Practic încă din liceu scrisul, desenul și mâzgălitul într-un jurnal. Mi-a susținut și dezvoltarea academică, și pe cea personală. Când scrii, îți perfecționezi abilitățile de gânditor rațional în timp ce-ți revizuiești alegerile personale și luarea de decizii.

Un jurnal de design îți consolidează ideile și oferă spațiul unde sinele tău vorbește liber. Timpul petrecut singuri ne face înțelepți. Vei găsi răspunsuri despre unde și cum să începi această căutare a calmului. Acesta ar putea să fie și locul în care să-ți confirmi revelațiile și ideile intuitive. Există multe căi de a ține un jurnal. Mie îmi place să-l folosesc pe-al meu pentru reflecție, planificare, exprimarea recunoștinței și ascuțirea intuiției.

O cale ușoară de a începe este să scrii pur și simplu un cuvânt. Eu scriu adesea un cuvânt pe care vreau să mă concentrez în ziua respectivă, precum *apreciere*. Apoi, pe măsură ce ziua continuă, mi-l aduc încontinuu în minte. Asta îmi intensifică gândurile de apreciere și îmi ghidează, de asemenea, acțiunile pe durata zilei.

Dacă ești începător în ținerea unui jurnal, poți să începi cu un cuvânt zilnic de recunoștință. Pe cine apreciezi și cum? Notează detaliile.

Oprah Winfrey ne-a convertit cu mulți ani în urmă la puterea recunoștinței. Țin minte când ne-a făcut pe atâția dintre noi să ținem jurnale despre asta. A fost minunat. Chiar dacă scriam într-un jurnal de mulți ani,

toate scrierile mele fuseseră despre „săraca de mine, oa, oa, oa". Când am trecut la scrierea despre recunoştinţă, lumea mea s-a transformat. Nu spun că n-ar trebui să te văicăreşti niciodată. Doar fă-o o dată, şi apoi treci mai departe către următorii paşi, cei mai buni dintre toţi, pentru a converti o văicăreală în recunoştinţă.

Gurul de dezvoltare personală şi antreprenoriat Marie Forleo mi-a amintit recent: „Dividendele se află în detalii". În emisiunea sa, *MarieTV*, a prezentat recent studiul lui Robert Emmons, un psiholog care cercetează recunoştinţa. Studiul lui Emmons sugerează că scrierea relatărilor detaliate despre recunoştinţă oferă o valoare mai mare. Cu cât scrierile tale sunt mai precise, cu atât se creează mai puternic un sentiment durabil de recunoştinţă. Marie a arătat şi de ce scrierea într-un jurnal este incredibil de folositoare. În primul rând este o rutină ce perfecţionează disciplina. În al doilea rând, ţinerea unui jurnal este o cale grozavă de a dezvălui revelaţii personale şi de a decupla tiparele negative de gândire. Scriind zilnic în jurnal, ai un loc unde să reflectezi, să procesezi, să înregistrezi şi să creezi.

Primul element al designului: descoperirea designului

Instrumentul numit descoperirea designului ne ajută să devenim concentraţi şi motivaţi pentru schimbările pe care vrem să le facem. Procesul de descoperire a designului include:

- Crearea unui spațiu pentru timpul petrecut singuri
- Punerea de întrebări
- Reflecția și obținerea inspirației și revelațiilor

Descoperirea este dezvăluirea a ceea ce vrem să fie cunoscut. Are loc atunci când suntem curioși, reflexivi și receptivi. Înțelegerea provocărilor cu care te confrunți ar putea să fie primul pas către descoperirea a ce ți se potrivește cel mai bine în crearea stilului calm de viață pe care ți-l dorești. Făcându-ne timp pentru reflecție, obținem noi revelații. Cea mai bună inspirație apare când suntem atât motivați, cât și tăcuți. Descoperirea presupune să ne facem timp ca să ne relaxăm, să reflectăm, să explorăm și să creăm un plan semnificativ. Intențiile noastre sunt deduse prin observație și revelații, și ne oferă motivația, concentrarea sau direcția de care avem nevoie ca să susținem procesul de schimbare. Designerii sunt deprinși cu practica reflecției ca să descopere ceva.

Profesorul de studii religioase la Universitatea din Virginia, Jeffrey Hopkins, a venit de câteva ori la cursul meu ca să vorbească, în calitate de invitat, despre puterea liniștirii minții printr-o practică de conștientizare a respirației. [Hopkins, care a scris cartea *Cultivating Compassion* (*Cultivarea compasiunii*), a fost timp de zece ani interpret pentru Sfinția Sa Dalai Lama. Acum face traduceri pentru Sfinția Sa.] El le-a spus studenților mei să găsească o meditație care le place și s-o practice

pentru doar un minut. Fă o experiență ușoară, plăcută din designul noilor obiceiuri și încorporează-le în viața ta. „Oprește-te cât încă faci asta cu plăcere, și apoi crește treptat timpul la două minute și tot așa", spune Hopkins. Înțelept sfat.

Hopkins a împărtășit cu clasa mea și importanța descoperirii propriei motivații. Ca să reflectezi asupra propriilor motivații personale pentru a te calma, pune-ți următoarele întrebări și scrie despre asta într-un jurnal de design:

- De ce crearea compasiunii și calmului este o năzuință semnificativă pentru mine?
- Ce sper să câștig devenind mai echilibrat, mai relaxat și mai pozitiv?
- Cum ar putea să-i afecteze calmul meu pe cei din jur?

Imaginează-ți cum ar putea să ți se schimbe relațiile dacă ai fi capabil să te relaxezi, să te echilibrezi și să trăiești cu rost. La cursul de Leadership conștient de la Școala de Comerț McIntire de la Universitatea din Virginia, am avut o studentă care se simțea cu adevărat motivată să creeze o practică de compasiune semnificativă. Kristin ne-a împărtășit: „Sunt irascibilă, și credeam că am moștenit asta de la mama. Acum înțeleg că am de ales. Nu trebuie să fiu irascibilă. Când simt că apare furia, respir ca să mă calmez. Această nouă abordare mindfulness îmi permite să-mi accept furia și să reacționez mai eficient."

Descoperirea este prima parte a procesului de schimbare. Kristin n-a trebuit decât să-și schimbe relația cu sentimentele de frustrare. Pe măsură ce am lucrat împreună în timpul semestrului, a devenit conștientă și intuitivă, astfel că și-a împletit emoțiile cu o doză de auto-compasiune, eliminând astfel ieșirile pripite și furioase, și respectându-și în același timp sentimentele și descoperindu-le sursa. Kristin a încheiat semestrul uimită și ușurată. Două aspecte s-au schimbat la ea: unul a fost părerea despre sine și celălalt relația cu propriile sentimente. Acum era capabilă să-și îmbrățișeze emoțiile – și, astfel, acestea s-au dizolvat. Poți să-ți imaginezi cum schimbarea obiceiului de a fi irascibilă i-a schimbat relațiile acasă și la muncă? Tu ce ai descoperi dacă ai încetini pasul și ai începe să acorzi atenție?

Kristin a avut o intenție sau o motivație puternică de a-și schimba relația cu propria furie. Când înveți să lași loc pentru reflecție și descoperire, se creează motivație, permițând revelațiilor să apară. Faptul că ai încredere în înțelepciunea ta o va întări în timp, pe măsură ce o folosești. Când practic calmul și compasiunea, nu sunt singura beneficiară a deciziilor mai bune pe care le iau, ci îmi ajut, de asemenea, familia, prietenii, vecinii și comunitatea. Pe măsură ce am învățat să extind bunătatea către mine însămi, mi-a fost mai ușor s-o extind către alții.

După ce ai petrecut ceva timp cu descoperirea, poți să treci la crearea designului ca să-ți accesezi imaginația pentru a-ți face ideile să se dezvolte și să prindă viață prin vizualizare, imagini și modele.

Găsește-ți motivația

Rezervă-ți un moment ca să reflectezi asupra propriei motivații personale pentru o stare de bine sporită. Mai multă liniște sufletească, compasiune, bunătate față de tine însuți și discernământ sunt câteva motivații posibile. Imaginează-ți și simte valoarea și sensul pe care starea de bine le va avea asupra vieții tale. O intenție, o motivație și un scop autentice te vor asista în descoperirea propriei practici. Dacă obiceiurile sunt parte din natura noastră umană, de ce să nu cultivăm obiceiuri care să ne îmbunătățească viața și starea de bine?

Cu toții devenim preocupați uneori. Eșuăm să încetinim pasul și să ne implicăm cu totul. De câte ori ai fost în mijlocul unei conversații cu cineva fără să fii complet prezent? Mintea noastră se gândește la altceva care trebuie făcut: o cină care trebuie pregătită, un proiect care are încă nevoie de atenție sau e-mailuri de la serviciu cu care trebuie să ajungem la zi. Ironic, asta duce adesea la mai multă muncă mai târziu, din moment ce nu suntem complet prezenți în discuțiile noastre. Când suntem prezenți, putem să facem totul eficient, într-o manieră calmă și productivă. Și când suntem cu adevărat prezenți, putem să luăm decizii mai eficiente. O practică mai calmă este un sistem zilnic de dezvoltare a acestei abilități de prezență și descoperire.

Faptul că îți cunoști motivațiile pentru o stare de bine sporită îți permite să creezi scopuri clare și consistente. Un scop clar îți permite să descoperi care este *realizabilul* în acel moment. Realizabilul este unica

acțiune corectă ca să obții rezultatul dorit. Nu există o abordare identică. Asta e frumusețea designului și descoperirii.

Pe măsură ce folosești aceste procese de-a lungul timpului, îți accesezi cunoștințele intuitive, ceea ce este cea mai rapidă și cea mai directă cale către rezultatul tău. Nu mai căuta răspunsuri și nu mai pune întrebări. Folosește-ți puterea intenției și reflecției ca să-ți ghidezi descoperirea. Pe măsură ce lucrurile devin mai complexe, adresarea de întrebări ar putea să ducă la adevărate revelații și la inspirație. Întrebările bune îți deblochează creativitatea și vulnerabilitatea, atrăgând mai multe perspective și posibilități. Îmi place la nebunie să-mi pun o întrebare, și apoi să stau pur și simplu în hamacul meu, visând cu ochii deschiși și relaxându-mă. De exemplu, aș putea să mă întreb: „Ce proiect are nevoie de atenția mea? Cu cine trebuie să iau legătura săptămâna asta? Ce alimente trebuie să adaug sau să elimin din dieta mea?"

Apoi, precum norii de pe cer care plutesc deasupra, se ivește răspunsul. Acest timp de renunțare îi permite creierului să funcționeze eficient. În timp ce te relaxezi, acesta face conexiuni și intensifică niște revelații.

Poți să creezi cu ușurință o practică zilnică de creare și susținere a calmului, dar trebuie s-o faci unică pentru tine. Fă-o a ta. Detaliile nu contează atât de mult; consistența face treaba.

Al doilea element al designului: conceperea designului

Odată ce ți-ai descoperit motivația și ai ca scop clar un stil calm de viață, poți să treci la concepție. Acest al doilea element al procesului de design se concentrează pe concepere prin folosirea imaginației și conceperea de prototipuri.

Folosește-ți imaginația

Pentru început, visează cu ochii deschiși la ideile tale ca o formă simplă de concepție. Asta îi permite imaginației tale să exploreze, folosind diferite puncte de vedere.

Apoi, creează o reprezentare tangibilă a imaginației tale, chiar și în cel mai nesemnificativ mod posibil, prin conceperea unui model. Poți să începi pur și simplu prin a scrie într-un jurnal. Mintea ta calmă și creativă te va lăsa să vezi posibilități și în același timp te va ajuta să iei o decizie clară.

O activitate de dezvoltare a imaginației pe care o folosesc în jurnalul meu este să visez cu ochii deschiși și să scriu despre ziua mea perfectă. Pur și simplu umplu pagina cu felul în care mi-ar plăcea să arate timpul meu de calm și productiv. Folosesc scrierea ca să-mi imaginez casa mea, biroul, felul în care interacționez cu familia și cu prietenii mei și ce activități îmi umplu orele.

De exemplu, când am scris cartea de față mi-am imaginat ziua mea perfectă de scriere, care includea pauze pentru creier pline de natură, frumusețe și oportunitatea de a crea legături cu alții. Mi-a luat ceva timp să găsesc locul perfect pentru scris în afara biroului meu de acasă. Într-o zi am dat peste o cafenea care se potrivea perfect acestui proiect de carte și care îndeplinea acele nevoi despre care am scris.

În timp ce scriu asta, stau la Shark Mountain Coffee, amplasată în Laboratorul de Inovație de la Școala de Afaceri Darden din cadrul Universității din Virginia. Este o cafenea liniștită, cu o minunată atmosferă modernă. Muzica e discretă și blândă cu mințile celor care scriu. Sunt înconjurată de alți clienți, antreprenori, studenți hipsteri, membri ai facultății și yoghini, care lucrează cu toții la proiecte creative. Johnny, proprietarul, face batoane de ciocolată între comenzile de cafea. Sunt o fană a muzicii lui și a ceaiului său pu-erh*.

Acest loc este biroul meu departe de casă, un loc grozav pentru a scrie și a crea legături. Sunt productivă în scrierea mea și iau pauze afară, în natură, sau cu oameni noi care îmi oferă oportunitatea grozavă de a vorbi despre munca mea. Programez timp ca să scriu sau să redactez la Shark Mountain Coffee, pentru că este locul în care sunt cea mai productivă și mai fericită.

Faptul că scriu o carte m-a făcut să reflectez asupra nivelurilor mele de energie și să caut cele mai bune momente din zi ca să mă ocup de scris. Procesul de

* Ceai negru chinezesc (n. red.)

concepere presupune și greșeli. Nu trebuie să fii perfect – fii doar prezent. Fă progrese.

Când am început să experimentez cu diferite momente ale zilei și diferite locuri pentru a scrie, mi-am dat seama că pentru mine cele mai bune momente sunt dimineața și miezul zilei. Asta m-a ajutat să-mi planific programul și să-mi notez aceste momente în calendar. Am conceput un calendar vizibil de perete, ca să văd săptămânile și luna. Pentru alte proiecte am alocat timp după-amiaza târziu și seara. Conceperea calendarului de perete m-a ajutat să-mi vizualizez termenul-limită pe măsură ce tăiam zilele care treceau.

Folosește imagini

Imaginația și vizualizarea sunt instrumente puternice în conceperea designului. Prin crearea de imagini în mintea ta și conectarea emoțională cu acestea începi să-ți îndrepți atenția către ceea ce este pozitiv. Asta îți dă combustibilul să iei măsuri inspirate când vine timpul. Prin imaginile formate, ai șansa să-ți perfecționezi ideile de-a lungul timpului.

Dacă ți-e greu să creezi imagini în minte, încearcă să folosești fotografii sau imagini decupate din reviste. Alege imagini cu înțeles și care generează un sentiment de putere, conectare și posibilități. Poți să folosești tehnologia modernă ca să-ți arhivezi imaginile; website-uri și aplicații precum Facebook, Instagram și Pinterest ar putea să-ți încurajeze creativitatea. Petrece-ți timpul cu

oamenii care îți împărtășesc valorile. Alt loc grozav în care găsești imagini relaxante este screensaver-ul tău. Toate acestea sunt memento-uri discrete, și totuși puternice ale stării de relaxare pe care vrem s-o încurajăm.

Mintea iubește imaginile. Vizualizează rezultate în sănătate sau în stilul tău de viață, precum și pașii pentru a ajunge acolo. Când pășești în imaginea vieții tale, sporești eficiența procesului de schimbare. Observă culorile, senzațiile și mirosurile, sentimentul de lumină caldă a soarelui pe pielea ta, un cer albastru strălucitor și o baie fierbinte. Imaginația nu înseamnă doar vizualizare, ci și simțirea rezultatului. Imaginația cere exercițiu. Încearcă să începi cu sfârșitul. Imaginația este o cale de a-ți perfecționa concentrarea.

Ce rezultat vrei să creezi? Cum ți-l imaginezi? Meșteșugărește mintal situația ta ideală de viață. Folosește-ți toate simțurile. Cum ar arăta, cum s-ar simți și cum ar suna? Formează-ți o imagine în minte și un sentiment în corp.

Fă-ți ceva timp ca să-ți scrii și să-ți descrii în detaliu ideile în jurnal. Fă-o extrem de detaliat și repetă la fiecare câteva luni. Asta este parte din concepție. Apoi, începe să-ți schimbi dialogul interior ca să susții această nouă versiune a ta și a vieții tale. Creează un colaj, un dosar sau o planșă de viziune. (În Capitolul 5 voi descrie cum să procedezi.) Activitățile din cartea de față te vor ajuta nu numai să-ți imaginezi cea mai bună variantă a ta; te vor ajuta și să dezvolți calități care susțin starea de bine prin oferirea instrumentelor și abilităților de care ai nevoie.

De exemplu, eu am păstrat mulţi ani un dosar şi am făcut colaje cu locul unde voiam să locuiesc şi cu ce oportunităţi voiam să experimentez. De fiecare dată când vedeam un articol despre un oraş sau o carieră care mă interesa, îl decupam şi-l puneam în dosarul meu. Visam cu ochii deschişi la mutarea în acel oraş sau la deţinerea slujbei visurilor mele. Din când în când mă uitam în dosar şi savuram imaginile şi cuvintele. Mulţi ani mai târziu, am găsit o cale să ajung în oraşul respectiv! (Mai târziu îţi voi împărtăşi povestea despre cum am ajuns acolo ascultându-mi intuiţia.) Acest proces de a păstra un dosar mi-a permis să rămân concentrată pe visul meu, petrecându-mi timpul colecţionând şi savurând imaginile şi informaţiile despre scopurile mele. N-aveam nicio idee cum aveam să ajung acolo. Ştiam doar că într-o zi aveam s-o fac.

Imaginile ne aduc plăcere. Nu putem să subestimăm puterea plăcerii în crearea şi conceperea oricărei schimbări durabile în viaţă. Când avem parte de frumuseţe, simţim plăcere. Frumuseţea nu este doar ceva ce vedem; este ceva ce simţim. Din nou, vedem importanţa sentimentelor. Este vorba despre crearea unei legături cu ceea ce contează pentru tine şi ceea ce are însemnătate pentru tine.

Drumul tău către calm este cultivat prin atragerea frumuseţii şi plăcerii în viaţa zilnică pe baza a ceea ce contează cel mai mult pentru tine. Când îţi ancorezi viaţa de frumuseţea a ceea ce are sens pentru tine, alegerile şi deciziile tale sunt rapide, clare şi consistente. Este

necesar să te simți bine ca să creezi idei noi și ca să încerci noi practici.

O altă cale prin care oamenii creativi își asumă conceperea și punerea în executare a ideilor lor este un proces de *brainstorming fără constrângere de timp*. Ai putea să te întâlnești cu un grup de prieteni de încredere ca să discutați o idee sau o problemă, ca să faceți o hartă sau planificare vizuală, și apoi să plecați și să vă lăsați inconștientul intuitiv să preia controlul în timp ce voi vă relaxați în hamacul vostru. Permite-i propriei minți gânditoare să se relaxeze pur și simplu. Ai încredere că atunci când te vei detașa de lucruri se va ivi ceva. O idee nouă, care s-ar putea să fie rezultatul unei combinații de lucruri, apare când te aștepți mai puțin. Acesta este procesul de creare care duce la gândire nouă sau la inovație.

Mai devreme am menționat pictura, hobby-ul meu. După vreo oră de pictat, îmi fac timp să plec de lângă lucrarea mea pentru o vreme, și apoi mă întorc cu o nouă perspectivă. Acesta este un proces al gândirii de tip design: detașează-te ca să înțelegi. Parte din concepere este să știi când să-ți odihnești mintea și să-ți lași inima să vorbească.

Conceperea designului în acțiune

Am învățat să aplic în viața mea această abilitate a gândirii tip design de a face și a nu face. Cu mulți ani în urmă voiam două schimbări în viața mea. În primul rând, voiam o schimbare în carieră, din promovarea sănătății într-o afacere antreprenorială legată de stilul de

viaţă. În al doilea rând, voiam să locuiesc într-o casă mai degrabă decât într-un apartament. Am făcut un colaj despre cariera mea de vis din imagini şi cuvinte decupate din reviste. Am umplut panoul de afişaj cu imagini şi afirmaţii despre munca pe care voiam s-o fac şi despre viziunea globală pe care o aveam în legătură cu munca mea. Am creat, de asemenea, un dosar pentru casa mea de vis şi am umplut din nou această mapă cu imagini şi idei despre designul casei, peisaje şi comunitate. Toate aceste elemente erau vizibile şi accesibile pentru ca eu să le văd pe măsură ce treceau zilele.

Am început să iau măsuri inspirate către aceste scopuri şi am început să planific crearea unei companii pentru pachetele de mâncare sănătoasă. Câteva luni mai târziu am primit un telefon de la o colegă de la facultate, care lucra în biroul rectorului Universităţii din Virginia. Mi-a spus că exista un loc de muncă disponibil şi că ea credea că aş fi un candidat minunat. M-a încurajat să aplic la el. Ca totul să fie şi mai bine, mi-a spus că la noul loc de muncă se oferea şi o casă. Nu mă aşteptam la această oportunitate. Eram pe cale să devin antreprenor cu perspectivă globală. Slujba era de director de studii pentru Colegiul Internaţional Rezidenţial de la Universitatea din Virginia. Era un colegiu rezidenţial nou-înfiinţat, şi urma să iau parte la crearea programelor, cursurilor şi programelor de leadership pentru studenţi în această comunitate globală de trai şi învăţare.

Am aplicat la slujbă, şi înainte de interviu am petrecut câteva zile reflectând prin scriere şi crearea unei planşe de viziune „fericită la muncă" plină cu imagini şi

cuvinte care îmi descriau viziunea pentru slujba mea de la Colegiul Internațional Rezidențial. (În Capitolul 5 vei găsi instrucțiuni ca să-ți creezi un colaj propriu.) În dimineața interviului m-am uitat la colajul meu și, într-o sclipire a intuiției, am decis să-l iau cu mine la interviu. Am vrut să fiu eu însămi în interviu și să-mi arăt procesul echipei. Era un risc, dar un risc ce merita asumat. M-am întâlnit cu un grup de membri ai facultății și studenți în biroul rectorului și mi-am împărtășit ideile și gândurile, folosindu-mi colajul ca suport vizual.

Le-a plăcut prezentarea mea, și o membră a facultății a întrebat dacă poate să păstreze ea colajul. Așa că i l-am dat. Apoi am plecat, satisfăcută că îmi fusesem fidelă mie însămi și făcusem tot ce putusem. Am așteptat, și într-un final am primit telefonul îmbucurător că primisem slujba. La scurt timp după ce am acceptat poziția, am fost dusă într-un tur ca să-mi văd noua casă. Este o casă istorică frumoasă, care a fost construită de către profesorul Emmett, primul profesor de istorie naturală angajat de Thomas Jefferson, fondatorul universității.

Casa se află într-un parc dendrologic istoric, la doar un cvartal distanță de casa celei mai bune prietene a mea, Julie, într-un frumos cartier de lângă universitate. Nu pot să-ți spun de câte ori de-a lungul anilor noștri de prietenie mi-a venit în minte gândul: *Mi-aș dori să locuiesc lângă Julie.*

Recunosc, am fost la fel de surprinsă cum ești tu, poate, că asta se întâmplase. Nimeni n-ar fi putut să plănuiască un pas următor mai bun pentru mine. Mottoul meu de predare a fost întotdeauna: „Fă-ți un plan, dar

plănuiește să nu-l respecți". La cursuri încep cu un plan, dar dacă se ivește ceva în timpul orei, sunt gata să deviez. Asta e valabil și în viață. Uneori cele mai bune planuri ale noastre sunt întrerupte când providența intervine cu ceva mai măreț.

Petrecând ceva timp în hamacul meu și folosind practicile din cartea de față, viața mea a luat multe turnuri neașteptate și extinse. Procesul folosirii imaginației și creării de modele pentru ce îți imaginezi în viața ta te plasează în procesul creativ de a-ți îmbunătăți viziunea.

Odată ce ești inspirat, începe prin a face câțiva pași mici, zilnici și fericiți ca să faci ca unele imagini ce reprezintă viața ta de vis să prindă viață. Și, în același timp, fii deschis către ceva mai măreț. Îndreaptă-ți concentrarea sau ochiul minții pe rezultatul final, nu pe cum vei ajunge acolo. Viziunea ta despre rezultatul final, împreună cu acțiunea inspirată și credința că e posibil, îți permite să-ți creezi designul unei vieți unice. Mai multe lucruri care îți dau înțeles și semnificație vieții vor curge către tine.

Designul calmului înseamnă să-ți premeditezi gândurile, cuvintele și acțiunile. Ideile pot să vină de oriunde și de la oricine. Vezi cum încetinirea pasului îți permite să fii prezent, răbdător și pozitiv în interacțiunile tale cu ceilalți. Caută posibilitățile în fiecare zi. În conceperea designului vedem valoarea pe care o au aceste activități în crearea *sentimentizării*[*] care alimentează

[*] *Feelization* în original, se referă la crearea de sentimente sau emoții sau la cum te simți executând o abilitate sau un program din minte prin exercitarea puterii gândului și imaginației (n. tr.)

motivația pentru acțiune. Gândește-te la un moment când ai conceput ceva. Simțim o mare prețuire și stăpânire când avem experiența conceperii.

Procesul conceperii designului include:

- Imagini: visează cu ochii deschiși, folosește mementouri vizuale și scrie un scenariu ideal.
- Generare de idei: structurează-ți gândirea, fă o hartă a minții sau împărtășește cu un bun ascultător.
- Conceperea de obiecte: creează colaje și dosare, ca să te ajute să te concentrezi și să extinzi idei.

Acum ești pregătit să iei măsuri mai specifice pentru conceperea unui stil calm de viață, prin înfăptuirea designului. În următoarea secțiune, despre înfăptuirea designului, te vei implica și mai mult în pașii practici către viziunea ta.

Al treilea element al designului: înfăptuirea

După ce ai completat procesul de concepere a designului activității cu propria imaginație, prin crearea de colaje, scris și crearea de imagini ale rezultatului dorit, ești gata să treci la un alt nivel de acțiune. Al treilea element al procesului de design este despre luarea de măsuri în viața reală prin experimentare, feedback și reînfăptuire. Cu toții avem obiceiuri legate de sănătate și

de starea de bine care au nevoie de puțină ajustare. Începem și abandonăm tot timpul noi regimuri de sănătate. Cu ceva răbdare și motivație, acestea devin atât de înrădăcinate în felul nostru de a fi, încât nu par deloc practice. Îți aduci aminte cum ai învățat să te speli pe dinți? Era un obicei de sănătate care la început trebuia să-ți fie reamintit de către un părinte, lăudat de dentist, aveai nevoie de pastă de dinți gustoasă și de efort zilnic.

Crearea unui obicei este o cale grozavă de a ancora ceva nou în stilul tău de viață. Pe măsură ce începi să implementezi noi idei și obiceiuri de viață, vreau să gândești ca un designer și să începi pur și simplu de undeva. Ia măsuri. Acesta este un punct de plecare, nu „scopul vieții". Este doar începutul. Procesul de design al înfăptuirii este despre repetare, încercare și eroare, începuturi și opriri. Dacă ceva nu merge, încearcă, încearcă din nou.

Mulți dintre noi am făcut asta ca să ne schimbăm viața. Dacă aș fi știut despre acest principiu de design al înfăptuirii iertării de sine, aș fi putut să fiu mai relaxată în procesul de schimbare. Acceptarea de sine învăluită în compasiune este cheia către generozitatea cu sine, care permite o ușurare a procesului schimbării. Vreau să începi și să te oprești și să găsești ce funcționează cel mai bine pentru tine. Gândește-te la *prezență*, nu la *progres* sau la *perfecțiune*. Rămâi prezent pe măsură ce derulezi procesul. Prezența permite mai multe oportunități în acest pas al luării de măsuri.

Ai făcut vreodată vreo greșeală? Ura pentru tine. Ești creativ, și greșelile fac parte din procesul creativ al înfăptuirii. Să ai o atitudine pozitivă față de greșeli este cheia către învățare, creativitate și inovație. Pe măsură ce continui această călătorie a designului calmului, va trebui să accepți eșecul. Unele dintre practicile pe care le împărtășesc s-ar putea să nu funcționeze pentru tine. Este vorba despre experimentare și despre a avea o atitudine jucăușă în dezvoltarea încrederii tale creative.

Să înveți cum să jonglezi

La orele mele, îmi învăț studenții să aibă o atitudine pozitivă față de greșeli în timp ce-i învăț cum să jongleze. Prima dată le predau scăparea și ridicarea mingilor. Când înveți să jonglezi, faci multe greșeli. Așa că începem de acolo, simțindu-ne confortabil cu faptul că avem minte de începător și făcând greșeli.

De câte ori n-ai luat măsuri pentru că lucrurile nu erau perfecte? Din acest motiv este important să înfăptuiești. Nu putem să așteptăm să avem idei perfecte ca să le scoatem în lume. Înfăptuirea ne permite să ne punem ideile în acțiune. Așa învățăm.

Am fost inspirată să-mi învăț studenții cum să jongleze după ce l-am auzit pe Michael Gelb vorbind la Școala de Afaceri Darden. Acesta a scris cartea *More Balls Than Hands: Juggling Your Way to Succes by Learning to Love Your Mistakes* (*Mai multe mingi decât mâini: Jonglând pe calea către succes prin a învăța să-ți iubești greșelile*)

şi le vorbea studenţilor la masteratul de afaceri interesaţi de antreprenoriat. Această carte conţine nişte lecţii grozave despre crearea unei mentalităţi pentru schimbare creativă prin învăţarea lecţiei despre cum să jonglezi.

Înainte să-mi învăţ studenţii cum să jongleze, a trebuit să învăţ eu însămi. Voiam în secret să învăţ să jonglez, şi asta a fost o motivaţie grozavă ca să învăţ. M-am uitat la multe cărţi şi videoclipuri online, dar cartea lui Gelb a fost cea mai folositoare. Pe măsură ce învăţam şi făceam greşeli, am putut să le ţin studenţilor mei acea lecţie despre smerenie.

Una dintre lecţiile centrale din cartea lui Michael este despre acceptare de sine sau generozitate cu sine necondiţionate. Trebuie să ne felicităm pentru înfăptuire şi să ne acceptăm greşelile ca parte din drumul nostru către progres. Dacă ne abordăm înfăptuirea cu această mentalitate, putem să folosim puterea acceptării necondiţionate ca să vedem realitatea actuală şi încă să ne imaginăm rezultatul viitor. Apoi, peste acest abis care conţine tensiunea creativă dintre realitate şi scopuri este construită o punte de iubire. Există o putere extraordinară în acceptarea de sine, şi acea putere este iubirea.

Schimbarea necesită plăcere şi un ritual mărunt, frecvent sau zilnic. Am petrecut vreo 15 minute pe zi exersând jongleria. Am scăpat atât de multe mingi, încât mă dureau picioarele de la lăsatul pe vine ca să le ridic. În timp, practica mea măruntă, zilnică şi fericită a avut

drept consecință prima mea *jonglare*[*]. Mă învățasem să jonglez, dar, mai important, puteam să împărtășesc procesul și mentalitatea cu studenții mei.

Mentalitatea înfăptuirii

Ai vrut vreodată ceva și n-ai fi acceptat un răspuns negativ?

Bănuiala mea este că probabil aveai mentalitatea înfăptuirii. Te-ai ținut de sarcina înfăptuirii cât de mult ai putut ca să faci ca ceva să se întâmple. Ca și în învățatul mersului pe bicicletă, existau o motivație puternică și o dorință de plăcere. Este important să aduci plăcerea în procesul schimbării.

Când am intervievat oameni care au făcut schimbări în stilul de viață, am primit întotdeauna același răspuns: „Am decis". S-au privit singuri în ochi și au decis să facă ceva diferit până când au atins rezultatele pe care le voiau. Așa te schimbi. Decizi, și apoi continui să iei măsuri zilnice, consistente, inspirate.

Acum câțiva ani aveam o motivație puternică să fac ceva să se întâmple. Ții minte slujba grozavă pe care o primisem, care venea cu locuința istorică amplasată într-un frumos parc dendrologic?

Ei bine, când am văzut casa a doua oară nu i-am mai văzut frumusețea pe care o văzusem inițial. Am

---

[*] *Juggulation* în original. Este un termen pe care Michael Gelb îl folosește în cartea sa pentru ciclul de trei aruncări și trei prinderi (n. tr.)

petrecut această a doua vizită imaginându-mă în casă și având ca musafiri și vizitatori studenți și alți membri ai facultății. Mi-am dat seama că avea nevoie de niște renovări. Bucătăria era un dezastru, cu lumină fluorescentă puternică și stridentă, pe jos era linoleum vechi, chiuveta era minusculă și lipsea spațiul pentru blaturi. Baia era într-o stare proastă similară și podelele de lemn din casă erau pline de vopsea și trebuia să fie șlefuite. Întregul interior al casei era zugrăvit într-un alb murdar. Am făcut o listă și am cerut să se facă renovările. Am primit imediat un „nu".

Așa că am folosit descoperirea designului și am început să-mi pun întrebări despre casă și despre cum se lega de munca mea. Mi-am imaginat și m-am gândit la cum aș folosi casa pentru predare și adunări, și am decis să creez un jurnal de renovare. Exact ca în ultima secțiune despre conceperea designului, am scos fotografii cu tot ce voiam. După aceea, am trecut rapid la înfăptuirea designului. Am mers la Lowe's și am găsit culori de vopsea pentru fiecare cameră, accesorii noi, gresie, instalații și tot ce mai aveam nevoie. Apoi am făcut o listă cu ce însemna noua poziție și am scris cum urma să folosesc casa pentru a găzdui studenți și membri ai facultății. Am retrimis o nouă cerere cu informații suplimentare detaliate din lista mea privind înfrumusețarea casei și cum urma să fie folosită pentru a dezvolta această nouă comunitate.

Cererea mi-a fost aprobată într-o joi. Voiau să aleg culori, accesorii, blaturi și instalații până luni. Slavă Domnului că urmărisem aceste trei elemente de design.

Folosind elementele designului de descoperire, concepere și înfăptuire, a fost ușor să răspund rapid. În ziua în care zugravii au venit să zugrăvească interiorul, eram în casă. Zugrăviseră casa aceasta de ani întregi, și întotdeauna o zugrăviseră într-un alb murdar pretutindeni. Păreau îngrijorați și au spus: „Dacă o zugrăvim în toate culorile astea, o să-i fie greu următorului locatar care vine".

Am explicat că înțelegeam că în trecut această casă fusese folosită pentru profesorii invitați pentru un an, și apoi se muta în ea următorul. Dar i-am asigurat că eu urma să stau mai mulți ani. Când m-am întors mai târziu în acea zi, radiau. Culorile pe care le alesesem pentru fiecare cameră adăugau eleganță și scoteau în evidență arhitectura casei. Zugravii erau atât de încântați în timp ce mergeam din cameră în cameră. Parcă ar fi zugrăvit o capodoperă.

Mesajul meu pentru tine e să continui să înfăptuiești chiar dacă ideile sau planurile tale nu par posibile. Continuă să înfăptuiești. Nu știi niciodată când ceea ce concepi poate să fie de folos ulterior.

Cum să te confrunți cu îndoiala

Elementul *înfăptuirii* poate să ajute cu acea voce din capul tău căreia îi place să gândească prea mult. Dacă ești ca mine, ai fost prins prea mult de gândurile la o problemă sau idee. Stresul ne vorbește în limbajul luptei, fugii, amânării sau rezolvării. Cei mai mulți dintre noi păstrăm în capetele noastre problemele, încercând

să le rezolvăm, ceea ce ne stresează chiar mai mult. Gândim prea mult în loc să ne implicăm și să facem.

Ca pedagog, pasiunea mea a fost întotdeauna să sporesc starea de bine a altora. Când lucrez la un nou obicei sau scop, descopăr din când în când că în minte mi se strecoară o îndoială sau grijă: *Cum voi face asta? Dacă nu se înscrie nimeni la seminar?*

Asta poate să fie o gândire care pune capăt spectacolului. Am învățat din experiență să transform grija într-o preocupare sinceră. Grija se vrea auzită. Prefer cuvântul *preocupare*. O preocupare poate să fie calmată cu un plan de acțiune. Plănuirea se întâmplă în momentul prezent, lăsând grija în urmă. Oricând ești îngrijorat, fă-ți ceva timp să stai liniștit, pune o întrebare, concepe un plan și ia măsuri. Luarea de măsuri în prezent poate să dizolve anxietatea unei îndoieli, griji sau preocupări. Ține minte să fii flexibil. Toate schimbările aduc provocări și toate provocările aduc schimbări. Așa că ajută să ai un instrument ca să-ți procesezi provocările.

Iată un proces simplu de design pentru provocări:

- Vizualizează problema.
- Înțelege provocarea prin culegerea de informații. Pune întrebări.
- Concentrează pe soluție sau pe rezultatul final.
- Fă-o vizuală cu o hartă, un colaj sau un dosar.
- Caută înțelesul și generează idei.

- Scrie în jurnalul tău despre rezultate posibile și ce să faci cu obstacolele. Pune-l deoparte peste noapte.
- Dă-i drumul și lasă inspirația să sosească.
- Dimineața, revizuiește cu o nouă perspectivă. Caută noi întrebări.
- Ia măsuri inspirate pentru cel mai bun rezultat.
- Caută să vezi dacă schimbările aduc rezultate, și apoi perfecționează.

Crearea schimbării se poate să fie dificilă și vine adesea cu porniri și opriri. Când întrebi pe oricine despre o schimbare semnificativă pe care a făcut-o în viață, vei auzi o poveste despre luptă plină de obstacole care încetineau progresul. De exemplu, în primul meu an de colegiu ca studentă la arte, am început să fumez pentru că toți artiștii fumau. Bănuiesc că voiam doar să mă integrez. Trebuia să facem ceva când luam o pauză ca să ne îndepărtăm de picturile noastre. Această îndepărtare ne permitea să ne întoarcem cu o nouă perspectivă la pânzele noastre.

Fumatul era un obicei ridicol pentru o obsedată de sănătate, și rapid am devenit dependentă. M-am lăsat literalmente de 20 de ori în cinci ani, încercând o varietate de metode: hipnoză, gumă Nicorette, dezintoxicare. Am încercat chiar propria formă de terapie de aversiune, care consta în a sta în fața unei oglinzi când fumam și a-mi spune cât de urât îmi mirosea părul, cât de obosit îmi simțeam corpul și cât de dezgustător arătam cu o

ţigară între buze. Niciuna dintre aceste încercări n-a funcţionat. Apoi, într-o zi m-am trezit şi am declarat că n-o să mai fumez niciodată. Aia a fost. Sigur, cele trei săptămâni cât a durat să mă detoxific au fost grele, dar n-aveam *nicio îndoială în privinţa asta*. Determinarea a preluat frâiele.

„Am decis" sunt cuvintele schimbării.

Mai bine de cinci ani, mă vizualizasem sănătoasă şi respirând amplu. Mă imaginasem mai activă şi bucurându-mă de sporturi. În timp, mi-am făcut un abonament la sală şi mi-am susţinut imaginea cu acţiune, pur şi simplu fiind în preajma unor modele sănătoase.

Mi-am schimbat tribul şi am folosit puterea programării sociale ca să-mi transform gândirea, credinţele şi acţiunea. În retrospectivă, încercările mele eşuate mi-au oferit noi revelaţii, idei şi modalităţi de a-mi crea designul căii către renunţarea la acest obicei. Aveam nevoie de ceva care funcţiona pentru mine, nu pentru mase. Repetiţiile mi-au dezvoltat curajul necesar ca să închei bătălia. Nu subestima niciodată valoarea şi impulsul paşilor mici.

Beneficiile înfăptuirii designului

Ca artist, îmi place la nebunie procesul de design şi am folosit instrumente de design în propria dezvoltare personală şi la cursurile cu studenţii mei. Gândirea ca un designer ne permite să acordăm atenţie, să ne suspendăm propria judecată, să folosim empatia şi să ne

extindem creativitatea. Prin folosirea instrumentelor de design ale cercetării, vizualizării, colajului și scrierii în jurnal, printre altele, putem să generăm noi revelații și soluții, și apoi putem să ne folosim mintea rațională ca să reflectăm și să experimentăm.

Procesul de design este cel care pune gândirea în acțiune. Practicile de design sunt plăcute, realizabile și eficiente în crearea schimbării pe care o dorim în viețile noastre. Designul rezolvă problemele prin explorare, experimentare și ajustare a soluțiilor. Practicile de design aduc ceva compasiune și fericire în procesul schimbării.

Când urmăm o mentalitate de design al propriei vieți, revendicăm puterea de a transforma lumea noastră activă într-o lume a frumuseții. Procesul de design ne transpune în starea de flux, unde timpul încetinește când ne angajăm complet să fim prezenți. De fapt, cercetătorii au studiat oameni care se ocupă de meșteșuguri cum ar fi tricotatul și au descoperit că această activitate e similară cu o formă de meditație care presupune mindfulness. Cine s-ar fi gândit că tricotatul creează aceleași unde calme ale creierului ca cele dintr-o practică de respirație meditativă? Designerilor le place combinația de efort, distracție și relaxare. Ei au o mentalitate care permite împărțirea timpului între reflecție, vizualizare și acțiune inspirată.

Am observat că studenții mei arată mai multă disponibilitate de a-și asuma riscuri cu noi idei când sunt angajați în activități de gândire de tip design. Ei fac

conexiuni mai puternice cu materialul, pentru că sunt angajaţi activ. Şi se conectează mai puternic unii cu alţii, colaborând ca o echipă.

De exemplu, în prima zi de curs treceam adesea prin programă, citind cu voce tare diferite secţiuni. După primele săptămâni de şcoală devenea evident că această metodă nu funcţiona. Inevitabil, studenţii veneau la cursuri, săptămână după săptămână, cu întrebări despre ce se spusese în programă.

Într-un an, în prima zi de curs am decis ca noua mea clasă să se împartă în grupuri mici şi să deseneze programa. Asta necesita să facă brainstorming pentru diferite căi de a descrie imaginile, în timp ce lucrau în echipe de colaborare. Trebuia să citească realmente expunerea, să discute şi să deseneze imagini pe o hârtie foarte mare lipită pe pereţi. Deşi iniţial au trecut prin proces cu teamă, s-au schimbat datorită angajării complete. Ezitarea s-a transformat în încântare. Clasa zumzăia de energie şi idei.

Acest proces le-a permis să-şi asume riscuri cu designul lor. După aceea, am mers la fiecare display de mărimea unui afiş şi mi-au spus cum au vorbit, s-au certat şi au râs pe tema fotografiilor pe care să le folosească, în timp ce spuneau cum înţelegeau ei cerinţele cursului.

Studenţii mei au arătat un grad mai mare de bucurie, angajament şi învăţare împreună în timp ce foloseau acest proces de design, şi activitatea i-a iniţiat în începuturile gândirii ca un designer. A trebuit să pună întrebări, să gândească prin imagini şi simboluri, să lucreze

în echipă, să discute şi să împărtăşească idei. Această activitate i-a desensibilizat imediat la eşec. Au învăţat în prima zi de curs să-şi asume un risc şi să aibă o atitudine pozitivă faţă de greşeli.

Procesul înfăptuirii designului include:

- Experimentare: dă-i o şansă, încearcă ceva diferit
- Feedback: cere ajutor
- Repetare: fă-o din nou

Experimentarea îţi aduce ideile la viaţă. Feedback-ul este nepreţuit în dezvoltarea drumului tău către calm. Evaluează ce feedback e relevant şi examinează cum poţi să integrezi asta în următorii tăi paşi către un stil calm de viaţă. Una dintre sarcinile de viaţă pe care le dau studenţilor mei este să-şi petreacă săptămâna *cerând ajutor*. Atât de mulţi dintre noi încercăm să rezolvăm problemele de unii singuri. Această izolare poate să ducă la frustrare şi renunţare. În cariera mea am constatat că majoritatea oamenilor au dificultăţi să ceară ajutorul. Slavă Domnului, cererea ajutorului este o abilitate de design a descoperirii. Suntem în multe parteneriate şi echipe în muncă şi în viaţă. Pentru o colaborare de succes, abilitatea cererii ajutorului este importantă.

La sfârşitul următoarelor capitole din cartea de faţă ofer sugestii despre cum să foloseşti aceste trei

elemente ale designului – descoperă, concepe, înfăptuiește – pentru a-ți ușura practicarea calmului. Lasă-ți mintea de designer să-ți fie companion pe calea către mai multă relaxare, mindfulness și pozitivitate în viața ta.

În următorul capitol voi împărtăși cum relaxarea este fundația pentru toată schimbarea de comportament și fundația pentru rezistență. Vei face cunoștință cu valoarea pe care crearea momentelor de relaxare o are asupra practicii tale zilnice și a abilității tale de a face față provocărilor zilei. Mai multă relaxare egal mai multă voioșie. Când suntem relaxați, avem capacitatea de a experimenta voioșie de la alții, precum și de a cultiva căi de a împărtăși mai multă voioșie în viețile noastre de zi cu zi.

2

relaxare

DESIGNUL VOIOȘIEI

Timpul meu în hamac este o practică reconfortantă, aducându-mi tipul de fericire generat de relaxarea profundă. Îmi place la nebunie să trăiesc acest sentiment de voioșie internă. Mi-am găsit calea către ușurință și voioșie durabilă prin crearea unei practici zilnice de a fi pur și simplu. M-am bucurat de practica mea de încetinire. Nu era legată de o religie. N-aveam nicio mantră. Nu trebuia să stau dreaptă, cu picioarele încrucișate. Nu era pic de seriozitate, presiune sau stres să o fac în mod corect. Mentalitatea mea nu era axată pe *înfăptuire*, ci pe *a fi* pur și simplu și a lăsa corpul să se decupleze. Am experimentat echilibrarea naturală a minții și corpului. Părea că inteligența naturală a corpului lucra. Asta sper că te va ajuta cartea de față să găsești: pacea interioară.

Fiecare avem puterea înnăscută de a ne vindeca trupurile și de a prelua controlul asupra propriei vieți prin practicile relaxării, mindfulness și pozitivității. Aceste stări pline de resurse creează noi tipare creier-corp care de-a lungul timpului devin naturale pentru felul

nostru de-a fi. Decuplarea face ceva. Sârguința și angajamentul meu pentru o practică zilnică de liniște mi-au îmbunătățit starea de bine fizică și mintală.

Gândirea mea grăbită a devenit mai calmă. Simțul umorului mi s-a întors la momentul potrivit. Iau mai puțin personal urcușurile și coborâșurile vieții. Fericirea fără un motiv aparent este noua mea normalitate. Și doar faptul că sunt într-o stare de profundă apreciere îmi face ziua mai bună. Nu e o stare de gândire, ci o stare de existență: simpla artă de a fi prezent.

Când închidem ochii, corpul răspunde. Încet, devenim conștienți de simțurile și de energia din corp. Fiindcă practica îți permite, ai putea să crezi că nu faci nimic. Se produce o descurcare a tensiunii și încordării. Inteligența naturală a corpului se îngrijește de sistemele corpului. Îți dai seama că starea ta naturală este calmă și plină de resurse. Corpul conduce mintea ca să găsească nemișcarea interioară naturală. Pe măsură ce gândirea încetinește, ne mutăm mai mult în propriile simțuri, simțind corpul cum respiră. Mintea și corpul se eliberează și se relaxează, și ceea ce părea o stare pasivă este foarte activă. Pot să-mi simt mușchii relaxându-se. Respirația mea își asumă o prezență mai mare, și simt valuri de energie mișcându-se prin mine. Respirația face inconștientul conștient.

Cu cât practicam mai mult, cu atât mai mult îmi înțelegeam semnalele corpului. Am început să capăt o înțelegere a felului în care îmi comunica propriul corp.

Este ca și cum corpul ar spune: „Mulțumesc. Ți-ai amintit că sunt și eu aici."

Pe măsură ce intri mai mult într-o stare receptivă, simți și știi că această practică este tot ce ai nevoie. Am găsit un loc unde e ușor să mă eliberez de griji, de frici și de regrete. Practica mea în hamac mi-a adus o experiență care mi-a schimbat viața, o practică încântătoare de decuplare. Am experimentat diminuarea durerii fizice, deconstrucția poveștilor mintale și creșterea încrederii în onorarea soluțiilor mele intuitive. După luni de practică în hamac, șlapii pe care-i purtam se potriveau cu starea mea interioară de voioșie.

„Mergi încet" a devenit noua mea mantră

Activitatea simplă, concentrată, de zi cu zi se poate să fie soluția pentru ușurarea vieții ocupate, stresate. N-ai nevoie de un hamac, dar ai nevoie să-ți acorzi momente de voioșie, relaxare și liniște în viață. Practica nemișcării contrabalansează răspunsurile de stres la luptă, fugă, amânare sau ale unei minți axate pe rezolvare. Suntem asaltați de alegeri și informații. O mare parte din stresul nostru de astăzi este cauzat de prea multe gânduri. Nu putem să încetinim lumea, dar putem să fim atenți la minte. Putem să ne dirijăm energia folosind intenția și acțiunea pozitive, ca să creăm un nou obicei de calm.

Cercetarea din zilele noastre confirmă că o minte liniștită este sănătoasă și puternică. În cazul în care cauți pe Google termenii *meditație* sau *mindfulness*, vei vedea

o tendință de găsire a liniștii și păcii în practica noastră de zi cu zi. De fapt, compania Google își învață angajații abilități de mindfulness pentru sănătate și stare de bine. Mulți directori, părinți și studenți cu care am lucrat, de toate vârstele și condițiile, caută abilități pentru starea de bine. Caută căi naturale de practicare a *strategiilor interne* de nemișcare, compasiune și pozitivitate care duc la dezvoltarea unei minți calme, creative.

Ai în vedere următoarele întrebări. Dacă răspunzi cu da la oricare dintre ele, atunci e timpul să-ți refaci stilul de viață.

- M-am simțit vreodată copleșit de toate cerințele vieții?
- Îmi face rău cafeina pe care o consum ca să țin pasul cu ritmul rapid al vieții?
- Trec pe lângă mine idei noi pentru că stresul a devenit un obicei?

Există o mulțime de cărți despre fericire. De fapt, când am încercat să comand una ca s-o folosesc la cursul meu – titlul nu era în stoc. Eu și studenții mei ne-am distrat de minune. Nu poți să cumperi fericirea! Le descriu această căutare externă studenților mei de la facultate oferindu-le imaginea alergării unui câine numit Happy*. Chiar când te apropii destul cât să pui mâna pe Happy, ea o ia la fugă. Cu toții o alergăm neîncetat pe Happy.

* Fericire (n. red.)

Mulți ani, am căutat *surse externe* care să mă ajute să-mi gestionez stresul, timpul și programul. M-am concentrat pe tratarea simptomelor mele de depresie, greutate în exces și dureri de spate. Am căutat peste tot răspunsuri și remedii. Am căutat cărți, reviste, ateliere și seminare despre gestionarea stresului, gestionarea timpului, gestionarea greutății și lecții despre *cum să spui pur și simplu nu*. Strategiile mele au părut să meargă pentru o vreme, ținând stresul la distanță. Într-un final, pe măsură ce simptomele se întorceau, m-am apucat să caut o altă strategie, dietă sau atelier. De la a citi cele mai recente cărți de autoajutorare până la a mă întâlni cu profesioniști, mantra mea personală a rămas constantă: „Ce e-n neregulă cu mine?"

În copilărie am fost un copil dolofan. Conform idealurilor culturii noastre, aveam defecte. Am crescut crezând că eram grasă și am devenit o persoană care ținea diete sau mânca în exces în mod regulat. Era relația perfectă – una o completa pe cealaltă. Ani de-a rândul, concentrarea mea mintală în privința mâncării a fost schimbătoare. Mă lăsam și mă apucam de diete, întărindu-mi credința: *Nu pot* să *scad în greutate.*

Cu cât era mai mare concentrarea pe restricție, cu atât îmi întărea credința că nu eram în stare să scad în greutate. Dezvoltând o mai mare înțelegere a naturii minții, a biochimiei corpului și a nutriției, am început să înțeleg cum credințele mele despre nutriție, sensibilitățile alimentare, practicarea în exces a sportului și obiceiurile proaste de somn mă mențineau rotofeie. Trebuia să mă relaxez. Greutatea mi-a scăzut natural când am

fost ocupată în întregime cu hobby-uri, activități creative și cu prieteni pe care-i iubeam. Când îmi petreceam week-end-urile desenând și pictând, stresul și greutatea îmi scădeau, și fericirea creștea. Pictura m-a pus în starea de flux, unde eram în întregime angajată și încrezătoare, și unde timpul se dilata. Bănuiala mea este că mulți dintre noi avem nevoie să petrecem mai puțin timp la sală și mai mult timp cu ce ne aduce încântare și voioșie.

Râvneam schimbarea, și în același timp mă opuneam schimbării. Se pare că toți vrem mai multă energie și împlinire în viață. Însă când ni se dau modele sau oportunități pentru schimbare, mulți dintre noi ne opunem schimbării. De ce? Pentru că folosim modele demodate pentru schimbare, care se concentrează pe simptome. Trăim într-o cultură a dependențelor, unde mulți dintre noi ne tratăm singuri cu mâncare, sex, alcool, televizor, computere, telefoane mobile, și ne menținem pur și simplu excesiv de ocupați. Cu instruirea în relaxare, mindfulness și pozitivitate, putem să începem să ne orientăm către echilibru și către o mentalitate creativă.

Relaxarea le permite obiceiurilor vechi să dispară pe măsură ce cultivăm emoții pozitive și o direcție semnificativă pentru viețile noastre. Relaxarea se poate să fie elementul lipsă în menținerea unei greutăți sănătoase, și fericirea vine din dezvoltarea unei minți calme, unde poți să fii în întregime conectat cu sentimentele tale și cu ceilalți.

În cazul în care cauți mai multă libertate, o minte calmă se poate să fie aliatul tău. În timp ce cerința inițială pentru schimbare este un simț al urgenței, schimbarea

durabilă necesită pace interioară, astfel încât credinţele vechi care nu ne mai folosesc să poată să dispară rând pe rând. Crearea păcii interioare implică încetinirea îndeajuns încât să ne împrietenim cu propriile emoţii şi să le folosim ca îndrumare. Odată ce am dobândit inteligenţa emoţională, putem să gândim clar şi să acţionăm decisiv. Adoptarea unei abordări holistice a sănătăţii şi autodezvoltării necesită asumarea responsabilităţii personale şi luare de măsuri. Dar adesea gândim prea mult, complicăm şi ne mişcăm în direcţia greşită, evitând fundamentele unui stil de viaţă sănătos.

Dacă vrem să ne îmbunătăţim calitatea generală a vieţii, căutarea fericirii se poate să nu fie locul de unde să începem. Cred că trebuie să începem cu relaxarea, ca să-i dăm timp corpului să proceseze sentimentele şi energia la care am fost expuşi pe durata zilei. Relaxarea ne învaţă să fim prezenţi cu noi înşine. Când ne *simţim* activi, în siguranţă şi conectaţi, suntem fericiţi în mod natural. Voioşia este acel sentiment de legătură cu mintea, corpul şi spiritul nostru, şi începe cu relaxarea. Ca să ajungi la acest sentiment de voioşie, este util să foloseşti o practică de relaxare ca să-ţi procesezi sentimentele.

Cea mai importantă postură în yoga: relaxarea profundă

O cale prin care oamenii au aflat despre această calitate a relaxării profunde este yoga. Yoga a devenit populară pentru că este o metodă care îţi permite să

încetinești, să te relaxezi și să fii prezent cu mintea și corpul tău. Mulți dintre noi am făcut yoga și am experimentat beneficiile pe care respirația și întinderea le au asupra minții și corpului. Ești epuizat după o zi lungă, și ca prin magie până la sfârșitul cursului ești dezmorțit, relaxat și energizat. Yoga este o practică activă, care ne dezvoltă și ne întărește legăturile cu mintea, corpul și spiritul. Yoga înseamnă „uniune": combinarea abilităților pentru minte, corp și spirit pentru a crea echilibru.

Yoga este un exemplu excelent de exercițiu care, cu sârguință, ne cere să fim prezenți în moment, concentrați și conștienți. Cea mai importantă postură a seriei este ultima, *savasana*, în care stai întins pe spate cu ochii închiși, în relaxare profundă. În liniște și nemișcare, și totuși treaz cu conștientizare, te eliberezi de propria viață și te delectezi în calm. Este o postură simplă, compusă din genialitatea de a fi pur și simplu. În timpul acestei practici a *savasanei*, creierul intră într-un loc foarte deschis și stabil. Această postură de yoga de relaxare este o introducere simplă în practicarea relaxării.

Instructorul te ghidează să-ți relaxezi mușchii din corp, eliberându-te de încordarea mintală și fizică a zilei. După mișcarea de yoga care a întins corpul, postura de relaxare finală lasă mintea să se relaxeze și permite inteligenței corpului să preia controlul. Pe măsură ce te eliberezi, ajungi la calmul tău înnăscut și te conectezi cu mintea ta sclipitoare naturală. Un instructor bun de yoga va petrece de la 15 la 30 de minute în această postură de relaxare.

Această postură finală puternică, de relaxare profundă, este tot ce avem nevoie pentru a încetini și a simți legătura pe care o avem cu energia corpului și spiritului nostru. Dacă yoga nu este interesantă, relaxarea ghidată are o mare valoare în construirea unei fundații pentru calm. A respira în întregime și complet este, de asemenea, un instrument important în crearea unei minți calme și a unui corp relaxat.

Relaxarea a fost studiată timp de mulți ani, și cercetarea demonstrează efectele sale benefice asupra sistemului imunitar și bunăstării psihologice care, la rândul său, ne aduce mai aproape de stagiul final al creării voioșiei personale. Relaxarea ajută la restaurarea și amplificarea sistemelor corpului pentru sănătate, stare de bine și rezistență. Dr. Herbert Benson, care a creat termenul de „răspuns de relaxare", a condus cercetarea de la Școala Medicală Harvard care a tras concluzia: „Abordările bazate pe răspunsul de relaxare folosite în combinație cu nutriția, sportul și alte intervenții au ca rezultat alinarea multor tulburări medicale legate de stres".

Relaxarea este o abilitate învățată și poate să fie practicată oricând și oriunde. Din cauza ritmului rapid al vieții, timpul nostru pentru nemișcare este limitat. Mulți dintre noi am pierdut capacitatea de a ne relaxa și a respira adânc. Veștile bune din neuroștiințe susțin posibilitatea schimbării creierului și creării de noi căi de calm, care pot să anuleze vechile căi istovitoare de stres. Pauze frecvente de relaxare de un minut de-a lungul zilei pot să creeze un obicei de calm.

Respirația, un instrument simplu de relaxare

Când eram instructor sanitar, luam adesea pauze de relaxare în biroul nostru. O practică de relaxare pe care o foloseam era ceea ce numeam postura „picioarele ridicate pe perete". Am găsit un loc în biroul meu unde puteam să mă întind cu picioarele sprijinite de perete. Asta e o cale grozavă de a te decomprima dacă ai stat toată ziua în picioare. A prins în biroul meu, și în curând eram doi sau trei care stăteam în postura „picioarele ridicate pe perete" în pauze de cinci minute. O numeam postura liliac. Asta da voioșie! Ne accesam centrul voioșiei făcându-ne timp să încetinim și să simțim. Asta făcea întregul birou mai calm și mai relaxat.

Dacă nu vrei să te așezi pe jos, o altă pauză de relaxare pe care poți s-o faci este o respirație ușoară și o întindere lentă oricum te simți confortabil. Când stresul devine un obicei, ne face să ne ținem respirația sau să ne menținem respirația foarte superficială, respirând din partea superioară a pieptului. Adesea stăm jos toată ziua și nu ne facem timp să ne mișcăm. Crearea câtorva momente de practică de respirație și întindere în timpul zilei poate să elibereze încordarea strânsă în corpurile noastre. Dacă îți faci timp ca să te reîncarci prin respirație și întindere, se poate să ai parte de ceva alinare și să-ți întărești elasticitatea pe măsură ce ziua se scurge.

Piatra de temelie pentru gestionarea propriei energii este să înveți să te relaxezi. Pacea, nemișcarea internă, începe cu relaxarea. Practicile de întindere și respirație sunt știința de relaxare minte-corp. Pe

măsură ce le permitem corpului și minții să se relaxeze, este valorificată puterea minții de a direcționa atenția. Acest antrenament în relaxare este similar cu ceea ce au studiat ani întregi actorii, muzicienii, sportivii de înaltă performanță și practicanții de arte marțiale. Când ne amplificăm energia mintală și fizică, avem nevoie de timp ca să ne integrăm și să recuperăm. Relaxarea aduce reînnoire și energie. Știm că o practică de relaxare ne aduce în starea de calm, și starea de calm este putere. Cel mai important instrument este respirația. Respirația ne ajută să ne relaxăm. Învățarea unor abilități de bază în respirație va oferi rezultate îmbunătățite pentru relaxarea corpului și dezvoltarea unei minți liniștite. Nu putem să ne gândim calea către calm; trebuie să respirăm și să ne simțim calea către calm.

Respirația conștientă creează mai mult oxigen, care echivalează cu mai multă putere. Corpul lucrează cel mai eficient cu energia oxigenului. Am dezvoltat obiceiuri de respirație bazate pe tiparele noastre frenetice de stres. Aceste scurte, superficiale guri de aer pe care le luăm pot să ne țină blocați în tiparul de stres. Învățarea exercițiilor de respirație adâncă este practică, pentru că odată ce le-ai învățat, poți să folosești oriunde aceste instrumente ca să te echilibrezi.

Există multe beneficii imediate ale acestor practici de respirație: golesc mintea de pălăvrăgeală, reduc poftele și, pe măsură ce exersezi, respirația devine regulată și stabilă, ducând la un sistem nervos echilibrat și permițându-i corpului să se relaxeze. Printre beneficiile pe termen lung se află un mai mare control emoțional,

sensibilitate perceptivă crescută şi claritate mintală crescută.

Când predau relaxarea, încep întotdeauna cu respiraţia. Respiraţia ne aduce aici şi acum. Cu toţii putem să ne descurcăm cu momentul prezent. Trecutul şi viitorul sunt cele care ne epuizează. Un instrument de relaxare de început este acordarea de atenţie respiraţiei. Când ne concentrăm pe respiraţie, se întâmplă două lucruri. Ne pune în legătură cu corpurile noastre şi ne aduce mintal în prezent.

O masterandă cu care am lucrat a declarat: „Mi-aţi schimbat viaţa. Soţul meu nu m-a recunoscut. Eram atât de relaxată când am ajuns acasă. Întotdeauna am crezut că sunt o persoană tensionată. Acum ştiu că pot să fiu calmă." Cu toţii putem să fim calmi. Să trăieşti bine înseamnă să trăieşti cu abilitate şi compasiune faţă de zbaterile momentului versus să alergi după Sfântul Graal al fericirii. E mult mai uşor să treci prin viaţă cu graţia unei inimi deschise. Pe măsură ce ni se dezvoltă abilitatea interioară de a ne relaxa, a observa şi a ne interesa, înlocuim vechile tipare şi avem parte de mai multă libertate.

Relaxarea are un efect puternic asupra biologiei, creierului şi minţii noastre sclipitoare. Creierul ne controlează sistemul imunitar prin nervul vag. Este unul dintre cei mai importanţi nervi care vin din creier, ajungând la toate organele importante. Prin relaxare, îţi activezi nervul vag şi îţi stimulezi celulele imunitare, reduci inflamaţia şi previi bolile legate de stres. Oamenii de

ştiinţă au studiat ani de-a rândul stările de calm ale creierului, aflând că relaxarea, o stare de calm, pace şi nemişcare activează nervul vag pentru a îmbunătăţi sănătatea. Avem parte de mai multă voioşie când suntem destul de relaxaţi pentru a fi receptivi la minunile din viaţa noastră zilnică.

Ai nişte amintiri despre relaxare care ar putea să înceapă să te calmeze chiar şi în ziua de astăzi? Amintirea experienţelor de relaxare poate să te ajute să te scufunzi mai adânc într-o stare de calm. Amintirile noastre despre relaxare sunt un instrument folositor în antrenarea corpului să se relaxeze. Unele amintiri comune includ vacanţe de vară sau sărbători cu prietenii, privitul apei, statul la plajă ca o pisică leneşă, statul în natură sau pur şi simplu râsul cu familia şi prietenii la o masă gătită în casă. Cu toţii avem un loc preferat al amintirilor din mintea noastră unde putem să ne evocăm şi să ne imaginăm sentimentele, senzaţiile şi calităţile calmului.

Relaxarea e mai uşoară când am stabilit obiceiuri de sănătate care promovează calmul. Obiceiurile fundamentale de relaxare ale stilului de viaţă sunt să mănânci alimente naturale, să bei apă şi să ai parte de un somn bun peste noapte. Se pare că principala plângere pe care o aud de la studenţi şi clienţi este lipsa de somn. Să înveţi să te relaxezi este un început grozav în stabilirea unei practici. Discut asta încă din prima zi de curs cu studenţii mei. Poţi să foloseşti practicile din cartea de faţă ca să te ajute să perfecţionezi aceste obiceiuri esenţiale ale stilului de viaţă. Caută idei şi practici în Capitolul 5.

Relaxarea este ca spațiul alb dintr-o pictură sau dintr-un design grafic. E necesară. Spațiul alb face ceva – creează echilibru. Echilibrul este o parte importantă a designului calmului. Avem nevoie de emoția vieții, precum și de timpul calm. Echilibrul permite fericirea durabilă. Sănătatea și starea de bine îți ușurează viața. Am învățat în acest capitol că e reconfortant să-ți acorzi mici momente de relaxare în timpul zilei. Adesea n-avem timp pentru o meditație lungă sau nici chiar pentru un pui de somn. Totuși, un minut din când în când în timpul zilei se poate să aibă un mare impact asupra energiei și bunăstării tale. Relaxarea e primul pas în designul calmului.

În următorul capitol, despre mindfulness, vei descoperi secretul schimbării tiparelor tale de gândire negativă cu compasiune și prezență. Mindfulness este al doilea aspect al designului calmului în viața ta. Mindfulness ne perfecționează conștientizarea și compasiunea, cele două elemente necesare pentru a-ți schimba relația cu stresul. Nu putem să scăpăm de stres, dar putem să ne schimbăm relația cu stresul. Schimbarea unui obicei al stilului de viață se poate să fie stresantă. Avem nevoie de conștientizare și compasiune față de noi înșine în procesul instabil al schimbării. Este un drum cu încercări și erori, așa că iertarea de sine este cheia.

Cum vrei să te arăți în lume? Ce obiceiuri trebuie să cultivi ca să fii mai bucuros, mai înțelegător și mai

măreț? Gândește-te la un obicei fundamental al stilului de viață pe care ți-ar plăcea să-l schimbi pe măsură ce citești capitolul despre mindfulness. Un obicei fundamental este un obicei al stilului de viață care are un efect de domino asupra celorlalte obiceiuri din viața ta. De exemplu, când am parte de un somn bun (fundamental), simt mai multă bunăvoință pentru mine însămi, mai multă energie ca să fac sport și mai multă claritate ca să aleg alimente sănătoase. Ideea principală în cultivarea compasiunii este să ai grijă de tine însuți. Din acest loc de bunăvoință față de sine și de stare de bine putem să extindem compasiunea și bunătatea la ceilalți.

DESCOPERĂ| CONCEPE| ÎNFĂPTUIEȘTE
folosește relaxarea ca să creezi un design de voioșie în viața ta

- **Descoperă** ce locuri, oameni și spații te fac să te simți relaxat.
- **Concepe** o practică a scrisului și desenatului în jurnal.
- **Înfăptuiește** 5-10 minute de hammoking* sau relaxare profundă.

* Cuvânt inventat, care se referă la statul și relaxatul în hamac (n. tr.)

3

mindfulness

DESIGNUL COMPASIUNII

Mindfulness înseamnă cultivarea conştientizării, acceptării şi compasiunii. Când le explic acest concept studenţilor mei, desenez cele două laturi ale mindfulness – conştientizarea şi acceptarea – şi plasez compasiunea în mijloc.

Compasiunea înseamnă dorinţa de a atenua suferinţa. Poţi să începi cu tine însuţi, şi apoi să extinzi compasiunea la cei din jurul tău. Când oamenii lucrează cu o mentalitate pozitivă, se îmbunătăţeşte performanţa la aproape fiecare nivel – productivitate, creativitate, comunicare.

Designul unei mentalităţi calme, pozitive începe cu compasiunea faţă de sine, care vine din mindfulness. Cercetările din diverse domenii ştiinţifice şi legate de sănătate ne arată valoarea pe care o are calmul asupra stării noastre de bine generale. Dezvoltarea unei minţi liniştite este mai mult decât gândire pozitivă; reprezintă înţelegerea naturii conexiunii minte-corp, dezvoltarea unei noi relaţii cu stresul şi cultivarea de calităţi care

susţin starea de bine. Când ne schimbăm relaţia cu stresul şi îndepărtăm grijile concentrându-ne pe soluţii, peisajul nostru mintal devine calm şi receptiv. Cultivăm compasiune în descoperirea obiceiurilor noastre mintale prin observaţie, acceptare şi bunătate. Aşa ne schimbăm, cu ajutorul dragostei.

„Mindfulness este frumos, dar şi enervant", a împărtăşit unul dintre studenţii mei la cursul nostru.

Este adevărat că mindfulness nu e totuna cu relaxarea. Mindfulness şi relaxarea sunt diferite. Mindfulness pune accentul pe acceptare, chiar dacă senzaţia e una de disconfort. Deşi putem să devenim relaxaţi în timp ce practicăm mindfulness, mindfulness înseamnă să fii pur şi simplu prezent în moment fără să gândeşti. Mindfulness înseamnă să ne observăm diversele sentimente, gânduri şi senzaţii. Da, la început asta se poate să fie enervant, până când devine o cale blândă şi bună de a fi curios, deschis şi receptiv versus reactiv. De aceea elementul compasiunii este atât de important în dezvoltarea bunătăţii faţă de sine. Când ajungem în punctul observării propriilor gânduri şi sentimente ca fiind temporare, şi nu nişte fapte, putem să ne instalăm mai bine în moment. Faptul că ai aflat că gândurile şi sentimentele au o natură tranzitorie poate să elimine grija şi alţi factori inutili de stres.

Când muncesc, imediat ce simt frica, încep să observ tensiunea cu acceptare. Acest proces de mindfulness este începutul capacităţii de a reflecta şi a răspunde eficient în situaţii de lucru. Mintea calmă este liniştită,

pozitivă și deschisă posibilităților care fac schimbarea posibilă. Când intru într-o stare de spirit îngrijorată, încep să observ în liniște rațiunea și acțiunea. Încep cu acceptarea. Observ gânduri, sentimente și emoții într-un fel deloc critic, și apoi le discut. Sunt adevărate sau sunt ceva inventat în capul meu?

Descopăr grijile și mă întreb: „De ce mă tem? Pot să iau vreo măsură?" Această practică simplă mindfulness asupra conștientizării, acceptării și compasiunii mă mută cu rapiditate înapoi într-un loc de claritate și calm. Nu e ușor să fii om, dar nu trebuie să complicăm asta mai mult decât e cazul. Mi-a luat ceva timp să nu mai iau totul atât de personal. Mă îngrijoram în legătură cu ce credeau alții și voiam ca toată lumea să fie fericită.

Corpul nu minte

Aveam aproape 30 de ani când am învățat că puțină bunătate față de mine însămi e foarte importantă. Să te aperi nu trebuie să fie înfricoșător, cum a fost pentru mine la acea vârstă. Hai să-ți spun o poveste.

Gâfâiam – cu câteva minute mai devreme fusesem chemată în biroul directorului executiv al spitalului mare la care lucram. Vizavi de mine stătea directorul executiv morocănos, îmbrăcat într-un costum închis la culoare, lipit de scaunul de piele moale, maro. S-a aplecat deasupra biroului din mahon și a trecut direct la subiect, cerându-mi ferm să-mi asum sarcini suplimentare. În timp ce stăteam și ascultam, am simțit un val de spaimă

trecându-mi prin corp. Am deschis gura să vorbesc, dar n-a ieșit decât un gâfâit și apoi un altul. Sunetul din gâtul meu a devenit mai puternic în timp ce mă străduiam să respir. Spaima se transformase în frică.

În timp ce mă străduiam să respir, ochii ni s-au întâlnit din nou. În acest moment, expresia lui a început să se îmblânzească de grijă. În încăpere era și supervizorul meu direct, un om plin de viață. S-a descurcat cu ușurință în situația respectivă și m-a ajutat să-mi recapăt suflul.

N-a trebuit să-mi asum sarcinile suplimentare în ziua aceea. Eram deja stresată de la un volum complet de muncă, și răspunsul meu extrem la stres a vorbit mai puternic decât cuvintele. Aceea a fost prima și ultima mea experiență cu hiperventilația.

Acest incident mi-a intensificat căutarea echilibrului. Predam deja relaxarea, alergam, mergeam ocazional la un curs de yoga și participam la seminare despre conectarea minte-corp. Corpul nu minte, și în acel moment am înțeles că lipsea ceva.

Mai târziu în carieră, după ani de studiere a mindfulness, am reușit să mă apăr cu mai mare ușurință în fața colegilor și supervizorilor. Țin minte un moment în care a trebuit să spun nu unei cereri pentru muncă suplimentară. Am descoperit că puteam să fac asta cu ușurință. De această dată am fost capabilă să-mi întreb supervizorul: „La ce ai vrea să renunț ca să pot să mă ocup de acest nou proiect?" Această comunicare a deschis ușile pentru o mai mare claritate în procesul de muncă.

Atenție la durere

Practica mea de mindfulness m-a ajutat să-mi procesez emoțiile și a oferit claritatea de care aveam nevoie pentru decizii de afaceri. O zonă în care nu folosisem mindfulness era pentru rezolvarea problemelor cu durerea fizică. Știam din cercetarea mea că în spitale existau de câțiva ani programe de mindfulness. Aceste programe au succes la oamenii cu dureri cronice.

Cu câțiva ani în urmă, aveam o durere de spate încăpățânată care nu voia să dispară. A apărut într-o zi și n-a mai dispărut. Am încercat soluțiile casnice obișnuite, inclusiv întinderea, compresele calde, odihna și mersul. Mai târziu, am plătit pentru cele mai bune soluții medicale alternative, inclusiv masajul, acupunctura, terapia fizică și osteopatia. Fusesem la toți vindecătorii de vârf din orașul meu, timp de un an, fără nicio soluție.

Am decis să fac o programare la chirurgi, doi amici din armată gata să mă scape de agonie. Mi-au analizat RMN-ul și au spus: „Cu siguranță putem să facem o operație. Am mai văzut asta". Unul dintre ei a afirmat: „De asta suferă și soția mea; uneori are dureri, alteori nu." N-avea nicio explicație pentru care se putea ca cineva să aibă dureri, și altcineva nu.

„Uneori nu are dureri" mi s-a fixat în minte. Le-am mulțumit chirurgilor și le-am spus că m-am hotărât să amân operația. M-am dus acasă cu mantra *uneori nu are dureri* în minte și am mai încercat un remediu: mindfulness sau conștiența deplină. Auzisem povestindu-se despre cum

era folosită mindfulness în spitale pentru pacienții cu durere cronică. De ce să nu fac o încercare? Nu-mi folosisem niciodată practica de mindfulness pentru durere. În fiecare zi aveam să stau întinsă 15 minute pe pat, cu picioarele ridicate pe perne și pur și simplu să respir și să urmăresc cu acceptare și compasiune.

A fost prima oară când mi-am permis să experimentez în întregime durerea. Acceptarea era nouă. În trecut, avusesem ca scop să scap de durere. Alegerea acceptării era o experiență nouă, și ce am observat m-a fascinat. Senzația s-a amplificat, apoi s-a diminuat, apoi s-a amplificat din nou. Se mișca la dreapta și la stânga. O urmăream și îmi permiteam s-o simt dansând în jurul meu. Relația mea cu durerea se schimbase. În loc s-o urăsc, am îmbrățișat-o cu compasiune. Am dezvoltat o relație prietenoasă cu spatele meu și ne-am întâlnit zilnic timp de săptămâni întregi până când durerea a dispărut complet.

N-a mai revenit niciodată.

De atunci, am auzit multe povești ale oamenilor care sufereau și foloseau mindfulness ca mijloc de transformare și vindecare. Este o practică simplă, care necesită nemișcare, atenție, compasiune și acceptare. Mindfulness sau o practică de compasiune poate să fie încorporată în rutina ta zilnică. Doar asta poate să-ți schimbe viața. Gândește-te: cum ar fi dacă te-ai lăsa să pătrunzi în propriul corp și ai asculta?

Funcționarea pe pilot automat

Mulți dintre noi funcționăm pe pilot automat, fără să fim conștienți de ce gândim sau simțim. Pune-ți aceste întrebări. Dacă răspunzi cu *da* la oricare dintre ele, atunci poate dorești să faci din mindfulness o practică zilnică în viața ta.

- M-am trezit vreodată conducând spre casă și ratând ieșirea de pe autostradă?
- Am un răspuns învățat papagalicește pentru când mă întreabă cineva ce fac?
- Mănânc adesea fără să gust înainte?
- Funcționez pe cafeină pentru că așa m-am obișnuit?
- Am căzut în capcana gândirii negative sau a scenariului în-cel-mai-rău-caz?

Când am înțeles că mă lăsam să funcționez pe pilot automat, am văzut că nu-mi foloseam întregul potențial. Cu toții am dezvoltat obiceiuri de a gândi și a simți povești pe care ni le spunem mai presus de ceea ce ne e dat la un moment dat. Acestea se poate să fie povești culturale sau povești de familie cu care am crescut. Tindem să ne credem poveștile pentru că le-am atașat atât de multă emoție.

Iată instrucțiuni simple pentru cum să fii atent în mod susținut:

- Schimbă-ți felul în care vezi durerea și apropie-te de ea; simte-o în întregime cu bunătate.
- În loc să blamezi sau să eviți, alege să rămâi prezent în sentimentele tale.
- Eliberează-te de gândirea sau de povestea pe care ai inventat-o. Rămâi cu senzația.

Devenind tăcut, dezvolți mușchiul discernământului. Asta începe cu descoperirea conexiunii dintre gândurile, simțirea și comportamentele tale și cu felul în care îți afectează timpul la muncă și acasă. Conștientizarea sporită prin crearea unei discipline zilnice a unei practici mindfulness se poate să ajute la ruperea ciclului de reactivitate la stres și să permită o stare mai echilibrată oricând și oriunde.

Mindfulness este o metodă de filtrare a informației cu puterea noastră de observație, permițându-ne să navigăm către ce e bun pentru noi. Când perfecționăm puterea de a fi prezent, ne îmbunătățim abilitățile de gândire critică. Când trăim în trecut mai degrabă decât în prezent, tindem să ratăm posibilitățile care sunt chiar în fața noastră.

Mindfulness la lucru

De multe ori am folosit mindfulness într-o situație dificilă de la muncă pentru a scădea stresul și a economisi timp. De exemplu, am avut un nou coleg de la Yale, care avea tot felul de idei pentru comunitatea noastră de

studenţi. Îmi simţeam corpul încordându-se în timp ce el vorbea despre planurile sale. După întâlnire, am rămas în biroul meu şi am reflectat asupra propriilor gânduri, sentimente şi emoţii. Mi-am observat gândurile trecând de la a suna prieteni sau pe şeful meu ca să mă plâng la a fi conştientă de nesiguranţa mea de a lucra alături de un profesor care a studiat la Yale. Când am rămas cu sentimentul de nesiguranţă şi l-am primit cu acceptare, toată drama s-a dizolvat.

Acesta este un exemplu pentru ceea ce noi numim „mintea de maimuţă", unde creierul sare de colo-colo, inventând poveşti. N-a fost confortabil să stau acolo cu toate gândurile şi sentimentele mele, dar am trecut repede prin acestea, acceptându-mi nesiguranţa şi intuiţia. La sfârşitul acestui proces mindfulness, m-am simţit completă. N-am făcut nimic. N-a existat nicio dramă. Am înţeles că orgoliul îmi stătuse în cale. Chiar dacă intuiţia şi experienţa mea credeau că programele propuse n-ar fi funcţionat, ce era rău dacă încercam noile idei cu studenţii noştri? Să ne jucăm cu idei, programe şi căi de a face lucrurile face pur şi simplu parte din procesul creativ. Instruirea în mindfulness le oferă oamenilor oportunitatea de a fi mai permisivi, mai generoşi şi mai deschişi spre colaborare când lucrurile se schimbă acasă sau în cadrul organizaţiilor.

Mindfulness ne antrenează să încetinim, să devenim tăcuţi şi să ne vedem mai bine, în mod clar, cu auto-compasiune, tiparele mintale şi emoţionale. Vedem mintea de maimuţă aşa cum este: gânduri trecătoare.

Era perfect în regulă să fiu nesigură în privința colegului meu de la Yale.

Are loc o dramă în capul tău? Dizolv-o cu generozitatea față de sine a compasiunii. Mindfulness este un proces continuu, perfecționat prin deschidere și curiozitate. Practica ne ajută să vedem mintea de maimuță așa cum este. Apoi suntem capabili să răspundem mai degrabă eficient decât automat.

Mindfulness ajută, de asemenea, noua concentrare pe proiectele de muncă axate pe o singură sarcină. Îndepărtarea de distragerile digitale care ne solicită atenția și practicarea concentrării pe o singură sarcină se poate să-ți îmbunătățească munca. Trebuie să citești ceva pentru muncă? Practică citirea atentă, făcându-ți timp să absorbi textul și permițându-i minții să reflecteze asupra informației.

Schimbă-ți relația cu stresul

Majoritatea oamenilor cred că meditația constă în oprirea gândurilor, eliberarea de emoții și controlul minții, dar, de fapt, constă în a observa mintea și a face un pas în spate ca să observăm gândurile și sentimentele clar și fără judecată. Asta necesită o minte relaxată și concentrată.

Suntem creaturi cu obiceiuri mintale, emoționale și fizice. În mod obișnuit, tindem să gândim, să simțim, să acționăm și să vorbim iar și iar în aceleași tipare. Tiparele gândurilor și emoțiilor ne devin pași de dans

inconștienți, forța conducătoare pentru ceea ce creăm în viețile noastre. Obiceiurile noastre pot fi numite, de asemenea, modele mintale, felurile noastre de a gândi, credințele noastre și ideile noastre despre cine suntem în lume.

Care sunt unele dintre obiceiurile tale de gândire?

O cale zilnică de a cultiva mindfulness este să fii conștient de momentele în care treci pe pilot automat. O facem tot timpul. Așa că să-ți schimbi atenția cu blândețe este o practică distractivă. O practică mindfulness pe care o folosesc acasă este să acord atenția mea deplină spălatului pe dinți. Ca parte din antrenarea ta în conștientizare, încearcă să acorzi atenția ta deplină unei activități zilnice legate de sănătate. Pe măsură ce atenția ta sporește, drept rezultat firesc îți va spori și mirarea.

N-ai cum să dai greș cu mindfulness

Creierele noastre sunt active, și uneori gândim pur și simplu prea mult. Activitatea mintală nu este un semn al eșecului. O minte rătăcitoare este sănătoasă și necesară în relaxare. În practica mindfulness, continuăm să ne aducem conștientizarea în prezent, ca să devenim conștienți și să redirecționăm. Dacă tot îți rătăcește mintea, ai putea măcar s-o lași să rătăcească într-o direcție pozitivă.

O practică de rătăcire fericită a minții poate să facă parte din practica ta de relaxare în hamac. Cu practica mindfulness, observăm starea noastră de pilot automat și ne ancorăm înapoi în prezent. Să ne acordăm

timpul să ne recunoaştem peisajul mintal şi emoţional cu auto-compasiune înseamnă acceptare. Cheia este să nu fugi de sentimentele inconfortabile, dar nici să le tolerezi. Prin exerciţiu, observăm spaţiile tăcute dintre gânduri şi sentimente.

Atitudinea noastră, cum acordăm atenţie cu compasiune, este esenţială. Gândeşte-te la compasiunea de sine ca la un prieten. Observă cum gândurile devin poveşti în mintea noastră şi cum pot să creeze emoţie. Înainte să ne dăm seama, suntem deturnaţi emoţional. În schimbarea către conştientizare, observăm. Nu încercăm să oprim gândurile sau sentimentele; observăm pur şi simplu obiceiurile de gândire. Cultivăm o relaţie diferită cu gândurile şi emoţiile. Compasiunea este piatra de temelie a mindfulness.

Ţine minte, gândurile noastre sunt obiceiuri. În timp ce perseverezi în procesul de conştientizare cu compasiune necondiţionată, vei descoperi că are loc un proces de transformare naturală. Conştientizarea de sine cu compasiune creează acceptare. Acceptarea înseamnă să fii pur şi simplu una cu ceea ce observi cu bunătate. În timp ce ne privim cu compasiune propriile obiceiuri, tiparele reactive se descoperă în mod natural. Putem să ne acceptăm defectele ca imperfecţiuni frumoase. Acesta este elementul esenţial al mentalităţii *wabi sabi*. Wabi sabi este arta japoneză de apreciere a frumuseţii imperfecţiunii; totul este acceptat ca având o anume frumuseţe. Prin mindfulness, ne concentrăm pe cultivarea gândurilor sănătoase care susţin acceptarea şi starea de bine.

Cred că mindfulness deschide ușa către iertare. Iertarea este un act puternic, vindecător nu doar pentru alții, ci și pentru tine. Ajungem să ne privim gândurile și sentimentele prin lentilele wabi sabi, acceptând și apreciind totul. Totul e binevenit, inclusiv întristarea sau disconfortul. Aceasta este folosirea înțeleaptă a discernământului în acțiune. Nu putem să creăm cu adevărat calm dacă nutrim furie față de altul. Mindfulness sprijină coexistența cu furia prin aducerea întunericului în lumina conștientizării, unde putem să învățăm din propriile greșeli și să ajungem să înțelegem rolul pe care l-am jucat. Din acest punct de vedere, ne facem apariția cu o mai mare smerenie în interacțiunile propriei vieți.

Țin minte că eram furioasă pe un coleg. M-am dus acasă și am avut pur și simplu nevoie să-mi simt furia, să bat din picior și să strig. Mi-am eliberat furia din corp. Acest proces m-a ajutat să-mi eliberez furia și să renunț la orice resentiment. Când continuăm să ne îndreptăm către momentul prezent, pășim într-un loc al puterii, posibilității și alegerii.

Cum să folosești mindfulness în situații stresante:

- Practică acceptarea și bunătatea față de sentimentele tale de stres.
- Observă-ți gândurile despre stres și despre senzația supărării tale.
- Pătrunde sentimentul și simte senzațiile din propriul corp.
- Calmează-te cu ajutorul respirației.

- Dacă e nevoie, împărtășește-ți limpede sentimentele cu ceilalți.

Programele de reducere a stresului bazate pe mindfulness (MBSR*) au fost utilizate în spitale din întreaga țară de mai bine de 20 de ani. S-a dovedit că aceste programe au fost eficiente nu doar în reducerea stresului, ci și în reducerea durerii. În ultimii cinci ani, aceste programe își tot fac apariția în școli primare și generale, în instruirea militară, în închisori, în centre de detenție pentru minori și în programe de dezvoltare activă. Instruirea în mindfulness are o istorie lungă de cercetare bazată pe dovezi, începând cu munca inovatoare a lui Jon Kabat-Zinn. Aceasta se adresează puterii transformative a practicii. Lecturarea cărții de față este primul pas, și apoi cochetarea cu practicile cu un grup sau pe cont propriu dezvoltă calitățile curiozității, creativității și conexiunii pe care le iubim cu toții.

Compasiunea este marele transformator

Când ne îndreptăm atenția, acceptarea și bunătatea către propriile sentimente și dificultăți, dezvoltăm compasiune. Cu toții avem în viață încercări și necazuri care ne fac să suferim, și adesea ne sporim suferința prin grija sau măcinările noastre. Dacă avem mintea un pic instruită, devenim conștienți și complet prezenți, scăpând de grijă. Pe măsură ce dezvoltăm mindfulness,

* De la sintagma din engleză Mindfulness-based stress reduction (n. tr.)

vedem că nu este doar o instruire a minții, ci devine o instruire a inimii pe măsură ce compasiunea noastră se extinde.

Trebuie să spunem da fiecărui moment al vieții, chiar și acelora care nu ne plac. Acesta este momentul adevărului în situații reale de viață. Când mă confrunt cu o situație stresantă, pot să lupt sau pot să fiu curioasă. Dacă alegi curiozitatea, ai putea să te întrebi: „Ce îmi arată această persoană în acest moment?" Răspunsul îți va permite să fii mai deschis și mai înțelegător față de conflictul persoanei respective. Aprinde lumina conștientizării ca o oglindă ca să-ți descoperi vulnerabilitățile. În acest fel, compasiunea de sine și compasiunea pentru alții se adâncește. Dacă spunem „da" și „mulțumesc" momentului, acesta ne transformă. Practicarea compasiunii ar putea să te ajute să vezi valoarea pe care poate să o aibă bunătatea în munca și în viața ta.

Găsește-ți tribul de mindfulness

În cele din urmă, ți-aș sugera să găsești un program local de mindfulness și să obții susținerea în instruirea minții, pentru a transforma haosul în calm. Un grup poate să te susțină și să te asiste în timp ce-ți dezvolți practica. Vei găsi un trib de oameni care au compasiunea în centrul propriilor vieți.

Următorul capitol îți face cunoștință cu al treilea și ultimul element al designului calmului, mintea ta sclipitoare interioară. După ce ne-am făcut timp să ne relaxăm și să fim atenți, șoaptele noastre interne de înțelepciune devin în mod natural mai zgomotoase. Mintea sclipitoare ne vine atât din folosirea intelectului, cât și a intuiției. Următorul capitol accentuează valoarea pe care o are pozitivitatea asupra interacțiunilor noastre zilnice pentru crearea unei valori și unei semnificații mai mari în propriile vieți.

DESCOPERĂ| CONCEPE| ÎNFĂPTUIEȘTE
folosește mindfulness ca să-ți creezi un design de compasiune în propria viață

- **Descoperă** cum poți să aduci compasiunea de sine în propria viață.
- **Concepe** o hartă mintală a unei „zile bune”. (Vezi Capitolul 5.)
- **Fă** în așa fel încât să adormi cu amintiri de recunoștință din propria viață.

4

pozitivitate

DESIGNUL MINȚII SCLIPITOARE

Al treilea și ultimul element al designului calmului este pozitivitatea. Prin relaxare și ascultare intensă, ne întâmpinăm mintea sclipitoare interioară. Abilitatea de a reflecta ne deschide către propria intuiție și către soluții pozitive. Când ești destul de calm și tăcut încât să-ți asculți îndrumarea interioară, ești în ton cu mintea sclipitoare. Intuiția înseamnă sclipirile de revelații pe care le ai când ești relaxat, calm și fericit.

Mintea sclipitoare este propria intuiție în echilibru cu propriul intelect

Distragerile lumii noastre ne împiedică adesea să ne ascultăm pe noi înșine. În schimb, îi ascultăm pe alții și ne ignorăm înțelepciunea interioară. Sclipirea minții vine când încetinim suficient pasul cât să auzim acea voce interioară calmă a cunoașterii și înțelepciunii.

Odată ce primești un mesaj, îl urmezi?

Mintea sclipitoare este acordarea timpului pentru a reflecta asupra ascultării acelei voci interioare și apoi a-ți folosi intelectul ca să iei măsurile potrivite cu încredere. Este o cale de a te afla în fluxul vieții cu ușurință, cunoaștere, încredere și grație. Aceasta este cheia finală în designul calmului în viața ta ocupată.

Vocea intuiției este clară, concisă și calmă

Pe când mă apropiam de 30 de ani, trăiam în mijlocul Wisconsinului, lucrând într-un oraș mic în calitate de consilier de criză. Noua mea colegă, Fariba, era o absolventă de facultate care studia visele. Într-o zi m-a întrebat dacă voiam să fac o excursie până în Charlottesville, Virginia, pentru Conferința Internațională a Viselor. Se întâmpla să am un prieten vechi care locuia în oraș, așa că am încărcat mașina și am pornit în excursia până în Virginia. Am umplut mașina cu toată mâncarea ei sănătoasă vegetariană și am pornit la drumul de 13 ore, oprindu-ne ocazional ca să facem niște yoga sau tai chi. Am ajuns și m-am îndrăgostit de frumusețea Universității din Virginia și de Munții Blue Ridge care o înconjurau. Intuiția m-a lovit puternic. Mesajul era atât de clar, calm și zgomotos. A trebuit să-l scriu în jurnal:

Trăiesc în Charlottesville, Virginia.

Lucrez pentru Biroul de Promovare a Sănătății.

A fost un sentiment atât de puternic, visceral. În mintea mea s-a instalat o voce interioară convingătoare. Această intenție s-a ancorat în intuiția mea.

Nu fusesem niciodată atât de clară și de concisă într-un plan de viață. Ascultându-mi intuiția, mintea sclipitoare interioară, de-a lungul timpului m-am familiarizat cu calitatea acestor mesaje puternice. Intuiția mea vine rapid, puternic, calm și clar. Simțeam profund că îmi era menit să locuiesc în Charlottesville. Totul în corpul meu spunea „da".

Imediat, la conferință, am început să cunosc oameni, să strâng cărți de vizită și să întreb despre muncă, inclusiv când oamenii spuneau că nu erau slujbe și că piața era saturată cu absolvenți de facultate. Simțul lor de „nu" nu mi-a diminuat simțul interior de „da". Întoarsă acasă, am făcut un dosar și l-am umplut cu fotografii, felicitări și articole despre Charlottesville. De fiecare dată când vedeam un articol dintr-o revistă despre Charlottesville sau Virginia, îl puneam în dosar. După un an, mă mutasem într-un oraș mai mare, Madison, Wisconsin. Încă aveam dosarul și visam cu ochii deschiși la Charlottesville. Îmi făceam adesea timp de relaxare și îmi răsfoiam dosarul, imaginându-mă în Charlottesville. Acest timp de reflecție era puternic.

Într-o zi, am avut o puternică inspirație intuitivă, care m-a instruit: „Du-te la bibliotecă și caută o slujbă în Charlottesville". Mi-am ascultat mintea sclipitoare, am mers la Biblioteca Publică din Madison și m-am uitat în ziarele de pe Coasta de Est. Spre surprinderea mea, mi-am găsit slujba – oarecum. Am găsit un anunț pentru o slujbă de consilier pentru alcoolici și dependenți de droguri la un spital din New Hampshire, cu o filială mai mică în Charlottesville.

Am sunat la instituție, ca să văd dacă aveau posturi libere în Charlottesville, dar au spus că singurele posturi libere erau în New Hampshire. Nu știam nimic despre consilierea pentru alcoolici și dependenți de droguri, dar am aplicat oricum și am studiat pentru post. Determinată, mi-am plătit zborul într-acolo, am luat cu brio interviul și am primit slujba. În mintea mea, totuși, mă gândeam că aveam să lucrez acolo timp de un an, și apoi aveam să mă transfer la Charlottesville.

Le spun prietenilor mei că am apucat calea ocolită către scopul meu. După un an grozav de muncă în New Hampshire, spitalul a anunțat că este un post liber în Charlottesville. Am obținut slujba, m-am mutat, și imediat m-am dus la universitate. M-am oprit la Biroul pentru Promovarea Sănătății și am cunoscut personalul. Nu erau posturi libere.

Cam un an mai târziu, am avut o altă inspirație intuitivă: „Du-te la picnicul de la Clubul Sierra, și du-te singură." (Te cerți vreodată cu mintea ta sclipitoare intuitivă? Eu da.)

De ce? m-am gândit. *Chiar trebuie? Nu vreau să mă duc.*

Du-te, a zis vocea.

Așa că m-am dus, și *la picnic am cunoscut pe cineva din* Departamentul de Sănătate a Studenților de la Universitatea din Virginia, care mi-a spus că era un post liber la Promovarea Sănătății. Am aplicat la slujbă și am primit-o. Era un post cu jumătate de normă, temporar, dar nu-mi păsa. În timp ce mergeam spre muncă pe faimoasa Peluză a Universității din Virginia, am simțit

veneraţia harului perpetuu. Într-un an, slujba mea era un post de membru al facultăţii cu normă întreagă. Mintea sclipitoare este acest tip de pozitivitate neînfricată în acţiune. Când ai o intenţie clară, iei măsuri inspirate şi te eliberezi de rezultat, se dezvoltă muşchiul mintal al pozitivităţii. Se face prin exerciţiu. Cu cât acorzi mai multă atenţie propriei intuiţii, cu atât mai mult ţi se cultivă pozitivitatea în minte şi în viaţă.

De atât de multe ori intuiţia m-a ghidat pe calea corectă exact la momentul potrivit. Ai observat că nu s-a întâmplat nimic în cronologia mea? Am învăţat atât de multe în calitate de consilier pentru alcoolici şi dependenţii de droguri, încât, dacă ar trebui s-o iau de la capăt, aş urma acelaşi drum. Voioşia şi compasiunea pe care le cultivi te susţin în răbdarea necesară realizării planului de viaţă.

Mintea sclipitoare este intuiția noastră îmbinată cu discernământul

Intuiţia vine ca o sclipire şi e rapidă, clară şi lipsită de emoţii. Foloseşte-ţi discernământul ca să răspunzi propriei intuiţii.

Thoreau a scris că descoperim noi idei de parcă „nişte meteoriţi" ne apar deodată dinainte „cu o sclipire şi o explozie". Cultivarea calităţilor de relaxare, mindfulness şi pozitivitate îţi construieşte abilităţile de a fi receptiv, perceptiv şi deschis.

Un mod de a-ți asculta intuiția este să-i pui propriei minți o întrebare. Întrebările fac apel la curiozitate. Mintea ta iubește să aibă o direcție, așa că dă-i o problemă pozitivă de rezolvat.

Și dacă nu e nimic în neregulă cu mine?

Acum mulți ani, un prieten m-a invitat la un seminar de dezvoltare personală. În această ședință gratuită, am scris cele trei schimbări pe care le voiam în propriile vieți. Ale mele se concentrau pe carieră, latura sentimentală și o greutate sănătoasă. Cu toții ne-am făcut listele, și într-un final ne-am înscris la seminarul care costa sute de dolari. M-am dus acasă deprimată în acea noapte. „N-am fost la destule astfel de seminare de autoajutorare?" m-am gândit.

M-am întins pe pat și am tot repetat: „Ce e-n neregulă cu mine?"

Am repetat întrebarea iar și iar. Apoi a apărut o nouă întrebare: „Și dacă nu e nimic în neregulă cu mine?"

Imediat ce am înțeles libertatea care a venit cu această nouă întrebare am simțit un curent electric trecându-mi prin corp.

M-am gândit: „Și dacă la urma urmei nu e nimic în neregulă cu mine?"

Părea că în acest moment totul se schimba pentru mine. De a doua zi interacțiunile din viața mea au părut diferite. Bărbații de la sală îmi zâmbeau și îmi spuneau

„Bună". Totul părea mai luminos. În acea noapte, am primit un telefon de la compania cu seminarul și mi s-a spus că primiseră informații greșite despre cardul de credit și că aveau nevoie de informațiile corecte ca să mă înscrie la curs.

Am râs și am spus: „Nu mai am nevoie de curs. Am avut parte de propria descoperire acordându-mi pur și simplu niște timp în liniște și permițând unei întrebări diferite să se ivească".

Investigarea propriilor gânduri este o practică pozitivă. Cred că am dat peste această practică pozitivă de a crea o nouă poveste când mi-am pus iar și iar întrebarea: „Ce e-n neregulă cu mine?", și apoi am primit noua întrebare: „Și dacă nu e nimic în neregulă cu mine?"

Când ne facem timp pentru nemișcare și reflecție, putem să ne vedem gândurile cu claritate și putem să începem să punem noi întrebări. Fii curios. Einstein era cunoscut pentru că își făcea timp să se relaxeze stând pe verandă sau bucurându-se de plimbarea zilnică. Era o persoană care își punea întrebări. Întrebările sale dădeau o direcție propriei minți. Mintea iubește întrebările. În decursul timpului său de relaxare, nu se gândea la răspuns. Își lăsa mintea să se relaxeze și să rătăcească. Activitățile interne ale minții făceau conexiuni în decursul acestui timp de odihnă. Aici apăreau revelațiile. Acesta este procesul minții sclipitoare: să devii liniștit și calm, să renunți să gândești și să permiți apariția unei stări propice apariției revelațiilor și intuiției.

Ia o pauză pentru creier

Pedagogii știu că creierul are nevoie de pauze pentru a învăța. Când absorbi noi informații, este important să iei o pauză. Asta îi dă creierului timp să facă legături cu noua informație și să creeze noi revelații. Cu toții avem nevoie să ne facem ceva timp ca să o luăm mai ușor și să creăm calm în propriile vieți.

Când te relaxezi și de destinzi, creierul are ocazia să lege noua informație de informația veche, făcând poate niște conexiuni interesante și neașteptate. Când te găsești într-un ciclu, blocat și căutând întrebări, fă ceva diferit. Uneori nu putem să ne schimbăm gândirea, așa că trebuie să ne schimbăm corpul ca să permitem noilor revelații să se ivească. Încearcă să faci o plimbare, să contactezi un prieten sau să-ți faci o cană de ceai, ca să-ți schimbi energia și gândirea. Folosește practica mindfulness ca să încetinești pasul și să devii prezent și curios. Deschide-te către creativitate, unde eșecul face parte din învățare. Mindfulness este un instrument care îți perfecționează inteligența emoțională, abilitatea de a-ți regla emoțiile și de a răspunde eficient în viață.

Știința psihologiei pozitive este de o mare valoare și poate să te ajute să-ți dezvolți mintea sclipitoare. Psihologia pozitivă se concentrează pe studierea emoțiilor pozitive care creează stare de bine și înțeles în propriile vieți. Exact ca cercetarea mindfulness, cultivarea abilităților care ne dirijează mintea ne susține în crearea calmului și creativității în propriile vieți de zi cu zi. Putem să folosim o practică de recunoștință ca să dezvoltăm emoții

pozitive, precum și ca să ne perfecționăm mindfulness sau conștiența deplină către recunoștință. Aruncă o privire la povestea pe care ți-o spui. Vezi dacă poți s-o vezi dintr-o perspectivă diferită. Psihologii au descoperit că acest proces de reîncadrare este benefic în ajutarea oamenilor să-și vadă viața cu alți ochi.

Fii intenție

Un alt proces valoros de pozitivitate este crearea intențiilor pentru a-ți ghida viața.

Intenția poate fi un instrument puternic pentru valorificarea clarității intuiției tale. Îmi place la nebunie ideea de a crea o intenție drept ancoră pentru viața mea sau pentru o întâlnire. Reflectez adesea când mă îndrept către o întâlnire și mă gândesc la intenția mea. Cu ani în urmă am avut oportunitatea să predau un curs de leadership conștient la Școala de Comerț de la Universitatea din Virginia. Îmi amintesc cum am mers către prima mea întâlnire cu decanul școlii. M-am gândit la el, la importanța lui, la slujba grea și la programul încărcat. În timp ce reflectam la întâlnire, m-am gândit: „Ce vreau să se întâmple la această primă întâlnire?" Imediat, intuiția mi-a răspuns: „Vreau să creez o legătură". Mi-am imaginat o conversație relaxată și captivantă. Nu m-am gândit la cum avea să se întâmple aceasta și am avut încredere în propria intuiție. Simțământul esențial a fost: „Vreau să-i fac ziua frumoasă".

Când am ajuns la întâlnire, am întâlnit un bărbat foarte înalt, cu o înfățișare serioasă. Era evident că era ocupat și că avea programată toată ziua. Ne-am așezat și ne-am început discuția. I-am observat privirea severă și conduita serioasă, dar pe măsură ce a continuat conversația, s-a relaxat, și în curând râdea. Cred că intenția de „a-i face ziua frumoasă" mi-a dirijat gândirea și contribuția la conversație. Când îți stabilești o intenție, este de ajutor s-o stabilești cu o atitudine de plăcere, stare de bine sau fericire. Acest proces al unei intenții aliniat cu starea de bine oferă minții direcție și creează o senzație de ușurință. Direcționarea propriei minți cu pozitivitate îți sporește abilitatea de a percepe și de a lua decizii ușoare și rapide.

Există multe căi prin care putem să folosim știința pozitivului în propriile vieți de zi cu zi, care dezvoltă această calitate a stării de bine. Martin Seligman, unul dintre părinții fondatori ai psihologiei pozitive, are o temă clasică numită „zi frumoasă". (Găsești o versiune a acesteia în Capitolul 5.)

Le dau această temă studenților mei. În esență, înseamnă să-ți faci timp să-ți planifici intenționat aspectele zilei ca s-o faci frumoasă. Le cer studenților mei să folosească ziua de școală, ca să vadă cum poate o zi tipică să devină extraordinară. Ei încep prin a face un plan oră-cu-oră și a încorpora activități și oameni care consideră că vor aduce sentimente de voioșie în ziua lor. De exemplu, s-ar putea să acorde o atenție mai mare alimentelor pe care le mănâncă, persoanelor și modului în

care își petrec timpul. Ar putea să asculte și muzică sau să meargă la un film cu un prieten. Ziua e prețioasă, așa că trebuie să fie grijulii și intenționați în legătură cu fiecare moment al zilei. Unele dintre zilele studenților ies perfect; altele nu.

Studenții mei și cu mine am învățat multe despre cum propria stare de spirit ne poate face ziua frumoasă sau o poate distruge. Unii studenți vin și spun: „A plouat în ziua mea frumoasă, așa că am ales altă zi". Alți studenți au înțeles că pot să aibă o zi frumoasă chiar și când plouă. Tu alegi dacă vremea îți va dicta starea de spirit sau nu. Mulți dintre studenții mei înțeleg că nu poți să plănuiești o zi frumoasă așteptându-te la perfecțiune, dat fiind că intervine viața, și multe circumstanțe din ziua respectivă nu pot să fie anticipate.

Ei chiar ajung să înțeleagă că felul în care acceptăm și răspundem propriilor simțăminte, gânduri și emoții poate să facă toată diferența în înțelegerea faptului că frumusețea este o calitate lăuntrică. Putem să intenționăm să facem tot felul de afirmații pentru o zi frumoasă, dar dacă nu suntem flexibili în fața incertitudinii vieții, vom suferi. Mulți dintre noi suferă inutil gândindu-se că lucrurile ar trebui să fie diferite. Dacă putem să practicăm acceptarea, ne deschidem imediat noilor posibilități, și anxietățile sau grijile ni se diminuează. Vedem încă o dată cum practicarea mindfulness ne sporește abilitatea de a fi designeri și de a fi flexibili în propriile vieți de zi cu zi.

Constrângerile aduc creativitate

Designerii au și ei constrângeri când lucrează la un proiect. N-ar spune: „Plouă, deci presupun că ar trebui să renunțăm". Nu, ar asimila ploaia, ar observa-o, ar simți-o și ar spune: „Ce pot să fac cu ploaia asta?" Ploaia devine parte din designul zilei. Nu este vorba despre perfecțiune sau despre proces. Este vorba despre prezență. Să fii prezent în moment cu acceptare completă poate să ducă la o zi ploioasă frumoasă. Prezența observării, acceptării și redefinirii sau re-designului este cheia pentru a face fiecare zi frumoasă.

Întreabă-te: Ce îmi oferă această zi și pot să văd ca fiind pozitiv?

Poate faptul că încetinești, și astfel apreciezi ploaia și elementele hrănitoare pe care ni le aduce. Frumusețea poate să fie găsită în ceea ce e inconfortabil. Ca să aflăm frumusețea, s-ar putea să trebuiască să reajustăm, să regândim și să luăm măsuri diferite, cum ar fi să luăm o pelerină de ploaie sau să ne bucurăm de o activitate în interior. Mulți oameni ratează oportunitatea de a-și transforma ziua din monotonă într-una miraculoasă. Eu sunt o persoană activă și îmi place la nebunie să stau afară. Ploaia nu mă dezamăgește. Mă entuziasmez când plouă, pentru că atunci pot să intru în casă și să pictez, să scriu sau să fac ordine. Îmi place la nebunie cum zilele ploioase mă tentează să intru în casă și să mă joc. O practică de pozitivitate poate să susțină o stare de spirit flexibilă și intuitivă.

De data asta folosesc analogia unei zile frumoase, dar ar putea să fie orice situație de viață sau interacțiune personală. Cu toții am avut interacțiuni cu oamenii din propriile vieți – familie, prieteni și colegi – care, ca și vremea, pot să intre într-o încăpere furtunoși sau senini. Ca și vremea, dispozițiile altora ne afectează. Cineva care țopăie prin casă plin de energie și cu un zâmbet larg e contagios. Asta e valabil și dacă vorbești cu o Debbie Downer* (scuze, Debbie): ne simțim secați.

Folosește-ți mintea sclipitoare interioară ca să te ghidezi printr-o zi frumoasă indiferent de circumstanțe sau de oamenii pe care-i întâlnești.

Există multe căi prin care propria intuiție s-ar putea să-ți îndulcească ziua. În timp ce scriam cartea de față, am căpătat obiceiul de a mânca ciocolată. OK, era chiar cea mai bună ciocolată neagră. M-am documentat legat de două mărci care îmi plac la nebunie și care au 80% ciocolată neagră și conținut scăzut de zahăr. Totul mergea bine până am constatat că nu mâncam doar o pătrățică. Mâncam jumătate de tabletă. Asta însemna zece pătrățele! Pe lângă îngrășare, am observat că mă făcea un pic hiperactivă. Din moment ce scriam o carte despre calm, asta era o contradicție. Am decis că voiam să scriu cea mai bună carte posibilă, și asta însemna fără agitație de la cafeină.

Intuiția îmi tot spunea: „Renunță la ciocolată."

---

* Nume generic folosit pentru o persoană care spune ceva extrem de deprimant, doar tangențial legat de conversație sau situație, și care distruge atmosfera pozitivă (n. tr.)

Am rezistat câteva săptămâni, pentru că îmi place la nebunie ciocolata, și m-am întrebat cum aș putea să fac asta posibil. Mi-am schimbat multe obiceiuri în viață și știu că poți să renunți și să te reapuci. Voiam să renunț la ciocolată rapid și să scurtez urcușurile și coborâșurile procesului.

Am vorbit cu un prieten nutriționist despre renunțare și am discutat procesul și nevoia de generozitate cu sine în procesul de schimbare. A doua zi, am renunțat la ciocolată. În ultimele săptămâni am avut doar câteva momente în care m-am gândit că aș mânca niște ciocolată, și când se întâmplă, îmi folosesc abilitățile de mindfulness ca să observ, să accept și să uit de asta. Acum, că n-am un obicei zilnic de a mânca ciocolată, mănânc ciocolată doar la ocazii speciale cu prietenii. Am trei tablete de ciocolată acasă, și vor face parte, cu siguranță, din celebrarea predării-manuscrisului-meu. Până atunci, savurez ceai de mentă! Intuiția mea e bună, simt că fără ciocolată am mai multă energie și concentrare. Sunt atât de bucuroasă că am ascultat-o.

Încetinește pasul ca să gândești mai mult

Mintea sclipitoare sau intuiția apare când încetinești pasul, când ești prezent și asculți mesajele propriei intuiții sau înțelepciuni interioare. Prin practicarea calmului îți dezvolți vocea interioară. De fiecare dată când îți urmezi intuiția, dezvolți și întărești acel aspect al tău foarte important și, în consecință, un simț al pozitivității.

Ai observat că inspirația apare adesea la duș, când apa caldă ne relaxează și uităm de probleme și de încordare? Pentru mulți oameni, aceasta este cea mai relaxantă parte a zilei.

Când suntem relaxați, creierul intră într-o stare alfa, și atenția este îndreptată mai mult spre interior și este mai concentrată pe simțuri. Ieșim din propriile capete și intrăm în propriile corpuri. Asta îi permite creierului să facă asocieri, să conecteze noua informație cu ce este deja la dosar, și clarității intuiției noastre să se ivească. Mulți pedagogi știu asta și le dau studenților lor pauze pentru creier la fiecare 30 de minute. Pauzele scurte, energizante pot să schimbe cu totul lucrurile când înveți un subiect nou sau ai fost concentrat la munca ta timp de o oră.

Ai fost vreodată în situația să nu-ți amintești numele unei persoane sau să-ți fi pierdut cheile de la mașină? Îți storci creierii încercând să-ți dai seama, și nimic. Imediat ce uiți de asta, îți redirecționezi atenția, și numele persoanei sau locul în care sunt cheile e dezvăluit într-o clipă.

Neurologul David Creswell, de la Carnegie Mellon, a descoperit în cercetarea sa că oamenii care se distrăgeau de la sarcinile complexe de rezolvare a problemelor se descurcau mai bine decât cei care depuneau efort conștient fără pauze. Partea surprinzătoare este cât de repede au loc efectele – erau necesare doar două minute de distragere pentru ca inconștientul lor să se activeze. Poate de aceea la locurile de muncă creative există

adesea coşuri de baschet montate pentru personal, pentru ca aceştia să arunce pur şi simplu la coş de câteva ori ca să se relaxeze şi să se detaşeze de muncă.

Ia o pauză de la mintea sclipitoare

Fă-ţi timp în propria viaţă să iei o pauză de la mintea sclipitoare. Plimbă-te în natură, ocupă-te de hobby-ul tău, fă un proiect meşteşugăresc, aruncă la coş, întinde-te sau, dacă ai nevoie, trage un pui de somn. Când te angajezi într-o activitate plăcută, aceasta îi dă minţii tale o pauză de la căutarea de soluţii şi îi permite subconştientului să vină singur cu soluţii. Einstein era faimos atât pentru plimbările sale, cât şi pentru că trăgea câte un pui de somn. Inspiraţia şi intuiţia tind să apară când nu gândim. Când suntem relaxaţi, deschişi şi receptivi, informaţia vine la noi. Eliberarea este necesară pentru a lăsa revelaţiile creative să se ivească.

Am citit recent despre cum compania Walt Disney foloseşte în departamentul de design un consultant care predă abilităţi de mindfulness ca mijloc de a accesa creativitatea. În nemişcarea şi conştientizarea pe care le aduce mindfulness, cineva găseşte uşor claritate, precum şi abilitatea de a face legături neaşteptate, de a absorbi informaţii noi şi de a ajunge la noi revelaţii sau intuiţii.

Capitolul următor îţi face cunoştinţă cu imboldurile, cu sarcinile de viaţă pe care le-am folosit cu studenţii şi clienţii mei. Acestea sunt simple şi uşor de integrat în stilul tău actual de viaţă. Poţi să începi de oriunde. Doar începe.

DESCOPERĂ| CONCEPE| ÎNFĂPTUIEȘTE
folosește pozitivitatea ca să creezi un design de minte sclipitoare în propria viață

- **Descoperă** răspunsul la: Ce mă încântă astăzi?
- **Concepe** o planșă de viziune „fericit la muncă”. (Vezi Capitolul 5.)
- **Înfăptuiește:** Pune o întrebare. Ai încredere în răspuns. Acționează inspirat.

5

imbolduri

DESIGNUL DE OBICEIURI ALE STILULUI DE VIAȚĂ

Ai ales cartea de față pentru că vrei mai mult calm și ușurință în viața ta ocupată. Instrumentele simple ale designului (descoperă, concepe, înfăptuiește) și aceste imbolduri (mărunte, zilnice, fericite) oferă instrumentele și ritualurile pentru extinderea calmului în propria viață. O practică măruntă, zilnică, cu scop și plăcere, face ziua mai plină de semnificație. Vreau să te ajut să faci o legătură între intenție și comportament oferindu-ți instrumentele care fac o diferență.

Imboldurile sunt scurte sarcini de viață care îți permit să-ți faci un design rapid și unic al zilei ca să-ți susții nevoile și stilul de viață. Poți să le faci personal, începând cu activități care se potrivesc stilului tău actual de viață, sau poți să-ți fixezi singur o provocare de a perfecționa un nou obicei. Când predau, le cer studenților mei să efectueze în fiecare săptămână ceea ce eu numesc *sarcini de viață*. Acestea sunt mici activități zilnice

și fericite pentru aducerea relaxării, mindfulness și pozitivității în propria viață.

Îți vei alege propriul imbold din cartea de față. Vreau ca asta să fie distractiv și aplicabil pentru tine, așa că am creat designul unui program flexibil, de unde să alegi practicile care au semnificație pentru tine. Îți voi expune sarcinile pe care le dau studenților mei, care schimbă relația cu anxietatea și stresul de care avem parte cu toții. Calmul este antidotul activității intense doar dacă îl aplicăm. Aceste imbolduri înzestrează o persoană ocupată cu o cale încântătoare și practică de a construi abilitățile de fericire, compasiune și minte sclipitoare.

Cheia energiei durabile este propria abilitate de a ne liniști mintea, de a asculta de înțelepciunea propriei intuiții și de a acționa cu bun-simț și integritate. În cazul în care cauți o nouă cale de a-ți trăi viața, care să-ți aducă atât răsplată, cât și reînnoire, aceste practici calmante sunt bune pentru tine.

Când predau, împărtășesc obiceiurile esențiale ale stilului de viață pentru crearea unei fundații calme minte-corp. Fundația este crearea unei minți calme prin mindfulness, dietă și somn. În practica ta de design al calmului, vei descoperi cum încetinirea te ajută să devii intenționat. Această concentrare pe practicarea calmului în practici mărunte, zilnice și fericite construiește obiceiuri durabile ale stilului de viață, care sporesc starea de bine.

Obiceiurile stilului de viaţă pot avea un mare impact asupra stării de bine şi muncii noastre. Nu vrem să renunţăm la gustul cafelelor noastre *latte* de zi cu zi, să stăm treji până târziu ca să terminăm e-mailuri, să verificăm Facebook-ul sau la mâncarea la pachet, dar dacă am şti beneficiile unui stil de viaţă diferit, nu am merge, ci am alerga către construirea acestei fundaţii de calm.

Te rog, nu dispera: imboldurile pe care le împărtăşesc consolidează toate schimbările de comportament. Unul dintre imboldurile pe care le dau studenţilor mei în prima zi de curs, în afară de practica de conştientizare a respiraţiei, este să bea apă. Ei descoperă că această practică simplă, uşoară, poate să facă o mare diferenţă în durata atenţiei, concentrare şi nivelul energiei.

Alege un imbold și practică-l timp de o lună

Pentru început, concentrează-te pe implementarea câte unui imbold în fiecare lună. Unii s-ar putea să considere lentă această abordare, dar practica înfăptuirii câte unui lucru pe rând e, de fapt, eficientă şi economiseşte timp, pentru că este durabilă. Poţi să te dedici cu succes unui aspect în loc să încerci să faci prea multe mult prea repede. Începe cu puţin, cum ar fi să respiri în nemişcare timp de un minut pe zi. Este o practică realizabilă. Selectează-le pe cele pentru care simţi cea mai mare atracţie şi ajustează-le în funcţie de propriile nevoi. Într-un an, vei crea douăsprezece practici de calm care să-ţi ajute în viaţă.

Fiecare imbold este o activitate pe care poți s-o integrezi în viața ta ocupată fără să te simți copleșit. Am dezvoltat aceste exerciții pentru studenții și clienții mei care au programe pline, și dacă ei pot să le facă, poți și tu. De fapt, ei susțin că practicile sunt reconfortante. Le-am proiectat mărunte, simple și ușor de strecurat într-un program încărcat.

Aceste imbolduri îți vor cere o minte de începător în valorificarea compasiunii de sine, bunătății și *puterii abilității* necesare pentru crearea celui mai bun sine al tău. Când suntem calmi, fericiți și angajați, ne este mai ușor să urmăm practici sănătoase ale stilului de viață, cum ar fi să mâncăm bine, să bem apă, să facem mișcări care ne plac la nebunie și să avem parte de un somn bun peste noapte.

Folosește cei trei R

Felul în care îți începi dimineața se poate să-ți creeze fluxul zilei. Creează o rutină, un ritual sau un răsfăț de plăcere care aduce frumusețe și direcție în propria viață. Hai să explorăm cum poți să folosești cei trei R ai schimbării: *rutin*ă, *ritual* și *răsfăț*.

Practica noastră reprezintă felul în care trăim fiecare zi fără să ne gândim la asta. Designul unor practici pozitive, calme în practica ta zilnică se poate să-ți ușureze schimbarea către emoțiile pozitive ale respectării calmului. Practica oferă un simț al confortului. Odată ce stabilim o practică sănătoasă, nu mai trebuie să ne gândim la aceasta.

Ritualurile sunt căi distinctive cu care ne abordăm rutina zilei. Ritualurile devin ancore pe care le avem în propria viață, care ne menţin cu picioarele pe pământ şi prezenţi. S-ar putea să te gândeşti la ce ritualuri ai deja în viaţa ta. Mulţi oameni spun o rugăciune de mulţumire înainte să mănânce. Părinţii mei au un ritual înainte de masă, în care pun o muzică liniştitoare, spun rugăciunea şi mulţumesc pentru frumuseţea mesei. Acesta este un ritual uşor de a mânca atent, care induce calmul şi plăcerea, ceea ce ajută la hrănirea noastră.

Un răsfăţ înseamnă să faci schimbarea cu plăcere. Este important să concepi noi practici fericite pentru tine însuţi. O cale de a face asta este să le faci realizabile. Ia în considerare să faci paşi mici.

Creează un ritual zilnic

Crearea de ritualuri în jurul practicii tale calme o întăreşte. Un ritual matinal poate să scoată tot ce-i mai bun din ziua ta. Descoperă o practică simplă care poate să facă o mare diferenţă în felul în care îţi petreci ziua şi în ceea ce realizezi. O intenţie matinală folosind un singur cuvânt, citat sau pasaj din Scriptură poate să inspire începutul zilei. De exemplu, un cuvânt care mie îmi place la nebunie este „entuziasm". Călăuzeşte-ţi ziua cu entuziasm. Păşeşte cu entuziasm. Vezi ce diferenţă face în interacţiunile tale.

Creează un ritual de mişcare în miezul zilei. Miezul zilei este momentul în care trebuie să mănânci bine, să

te întinzi și să te conectezi cu alții. Când iei prânzul cu alții sau faci o plimbare într-o piață sau într-un parc apropiat și te bucuri de sentimentul comunității. O pauză în miezul zilei poate să te împrospăteze și să te energizeze, ca să folosești după-amiaza în mod eficient. Dă o pauză minții și corpului tău și întinde-te. Ieși din clădire și ia niște aer curat. Mergi prin cartier. Golirea corpului de energie blocată golește, de asemenea, mintea și permite un nou mod de gândire.

Ritualurile sunt importante acasă și la locul de muncă. Mulți dintre noi au ritualuri la lucru care fie ne ajută, fie ne împiedică. Ai observat că atunci când ajungi la muncă, imediat ce deschizi e-mailurile devii distras și confuz în legătură cu ideea ta originală? Poate poți să amâni e-mailurile și să-ți dedici primele câteva ore celui mai important proiect al tău. Lasă-ți e-mailurile urgente pentru după ce ai terminat două ore din propria treabă. Dacă urmezi acest sfat, asigură-te că îți anunți clienții, prietenii și familia să nu-ți dea e-mailuri, ci să te sune pentru chestiunile care au nevoie de atenție imediată.

Ține un jurnal de design

Ținerea unui jurnal este unul dintre instrumentele principale în trusa de instrumente a unui designer. În timp ce îți construiești abilitățile minții de designer (*descoperă, concepe,* în*făptuiește*), scrierea și schițarea sunt cheile designerului către propriul progres și

propria creativitate. Scrierea și schițarea te ajută să-ți ancorezi scopurile pentru ziua respectivă și visurile pentru o viață. Am ținut un jurnal încă din adolescență. Am scris jurnale intime, jurnale de călătorie, jurnale de recunoștință, jurnale de artă și yoga și jurnale de design în afaceri.

Iată câteva idei despre cum să strecori scrisul într-un program aglomerat de la prietena mea, Lesley Foster, care predă ținerea de jurnale în Charlottesville. Poți să scrii destul de mult într-o perioadă scurtă de timp, în special dacă îți miști încontinuu pixul și nu îți editezi scrierea. Gândește-te la „surprinderea propriilor gânduri, în loc de compunere." Ține-ți pixul pe hârtie și scrie cu pauze folosind fraze precum: „Ce mai era? Ce mai era?" Vezi ce se ivește într-o sesiune de scris de zece minute. Eu țin un mic jurnal în geantă și folosesc aplicația Notes (Notițe) de pe iPhone, dar poți să folosești și un carnet de notițe, șervețele de hârtie sau orice bucată de hârtie, cum ar fi un bon.

- Scrie în parcare.
- Scrie în mici momente libere, cum ar fi pauzele de prânz sau când aștepți să înceapă întâlnirile.
- Scrie liste.
- Joacă-te cu pixul sau mâzgălește imagini.

Fă-o plăcută

În cele din urmă, *răsfățul* se referă la a face aceste rutine și ritualuri să fie plăcute. Plăcerile simple pot aduce inspirație și energie intenției tale de a scoate ce e mai bun din ziua ta. Plănuiește fericire simplă în propria viață. Să-ți bei ceaiul sau cafeaua de dimineață dintr-o cană preferată în timp ce treci în revistă planurile pentru ziua respectivă este un ritual matinal relaxant, care aduce plăcere.

Un exemplu de *răsfăț* pe care l-a împărtășit cu mine o studentă a fost întâlnirea cu o prietenă pentru masa de prânz vinerea, la Feast, un magazin alimentar local favorit din Charlottesville. Acest ritual al unei mese relaxante cu o prietenă era una dintre cele mai bune părți din programul ei școlar încărcat. Să-ți faci timp să încetinești pasul și să savurezi este un exercițiu care atrage cu sine o legătură și o conversație mai intime.

Cum poți să-ți faci rutina zilei să aibă ritualuri și răsfățuri?

Folosește-ți jurnalul și răspunde în scris, trei minute, la această întrebare. Apoi corectează și fă o listă cu feluri de a face fiecare zi să aibă plăcere. Creează-ți propriul ritual din lista ta.

Încheie ziua cu recunoștință

Încheierea zilei este la fel de importantă ca începerea ei. Pentru mine, cea mai importantă parte a zilei este

când dorm. Unul dintre ritualurile mele preferate de seară este să-mi încetinesc gândirea uitându-mă prin reviste de design interior. Petrec ceva timp doar răsfoind o revistă, uitându-mă la fotografii frumoase cu cămine și imaginându-mi cum vreau să arate noul meu cămin. Să privesc lucruri frumoase mi se pare o activitate relaxantă și plăcută pentru a-mi liniști mintea pentru somn. Când am parte de un somn bun peste noapte, ziua mea merge bine.

Mulți oameni cu care vorbesc sunt îngrijorați din cauza somnului. Unii care s-au autoproclamat ocupați au percepția greșită că somnul este opțional. Somnul ajută la funcționarea tuturor sistemelor corpului, inclusiv memoria și învățarea.

Un imbold pe care l-am perfecționat în viața mea este să am parte de un somn bun peste noapte. Cu ani în urmă aveam dificultăți cu somnul. M-am cufundat în cercetarea somnului și am descoperit niște căi simple de a crea un mediu pentru somn și o practică de somn care îmi permite de la opt la zece ore de dormit dusă. Când suntem bine odihniți, ziua noastră este mai relaxată și suntem mai atenți la moment. Cu un somn bun peste noapte avem o mai mare capacitate de a răspunde eficient acelor obiceiuri care par dificil de schimbat.

Îmi amintesc că am participat la o conferință și am auzit câte ceva despre cercetările din neuroștiință despre creier și meditație. Am fost prezentă la un dialog grozav între Dalai Lama și un grup de oameni de știință. Cu toții au fost de acord că un somn bun și consistent

este mai important decât meditația. Să începi cu noțiunile de bază și să construiești de acolo. Somnul ajută la crearea memoriei și la amintiri bune.

Știai că un somn bun peste noapte are legătură cu cantitatea de apă și calitatea alimentelor pe care le consumăm? Ai băut vreodată Coca-Cola și ai mâncat un baton de ciocolată și ai încercat să adormi? Dar un sandviș cu curcan? Anumite alimentele pot să ne inducă somnul la finalul zilei. Din nou, conectarea minte-corp este demonstrată aici cu aceste exemple simple.

Descoperă alimentele care te liniștesc pentru somn și folosește-le seara. Păstrează alimentele cu intensitate ridicată precum cafeina și ceaiul pentru dimineață sau amiază. Mănâncă ușor seara, astfel încât somnul să vină ușor. Consumă-ți mesele mai mari în prima parte a zilei, pentru energie și rezistență. Când ai energie, faci mai multe într-un timp mai redus, pentru că poți să te concentrezi și să te relaxezi. Iată niște sfaturi pe care le-am aflat, care au să te ajute să ai parte de un somn bun peste noapte: cu o oră înainte de culcare, fă un duș fierbinte, saună sau baie cu levănțică și sare amară; dormi într-o cameră întunecoasă și răcoroasă (o temperatură mai scăzută a corpului înseamnă un somn mai bun); ține plante naturale în cameră; dormi în așternuturi și pijamale organice și din fibre naturale; și fă rost de o pernă-două bune.

Planifică să dormi mai mult. Ai nevoie de la opt la nouă ore de somn pe noapte. Creează o rutină, un ritual și un răsfăț ca să încetinești înainte de somn. Practică

imboldul meu numit scrutarea cu recunoştinţă a corpului înainte de somn. Te va ajuta să te relaxezi şi să adormi cu imagini mentale şi cu un sentiment de recunoştinţă. Când practicăm recunoştinţa, practicăm mindfulness. Când încheiem ziua cu gânduri de recunoştinţă în fiecare noapte, devenim în mod natural mai conştienţi şi mai alerţi către recunoştinţă în timpul zilei.

Există un motiv pentru care se numeşte „somn de frumuseţe": corpul tău are nevoie de reînnoire. Vreau să-ţi faci ziua frumoasă, şi somnul este o condiţie. Un somn bun va consolida, cu siguranţă, factorul de răsfăţ.

O zi bună: un exemplu

Iată cum ar putea să arate o zi bună folosind imbolduri de-a lungul zilei tale. Aşa cum am spus mai înainte, asigură-te că le personalizezi. Există multe căi să-ţi planifici ziua. Iată o cale de a include o varietate de ritualuri simple, care se poate să facă o mare diferenţă.

Dimineaţa

- Trezeşte-te: întinde-te, zâmbeşte şi respiră.
- Bea un pahar de apă cu lămâie.
- Uită-te plin de mirare la faţa ta în oglindă.
- Reflecţia de dimineaţă: scrie în jurnal o intenţie şi o atitudine pentru ziua respectivă.
- Stai nemişcat timp de un minut.

- Mănâncă un mic dejun natural, din alimente integrale, cu atenție și recunoștință.
- Savurează o ceașcă cu ceai.
- Mergi pe jos sau cu mașina, voios, la muncă sau la școală.
- Zâmbește și respiră în timp ce lucrezi.
- Ia pauze pentru creier în care să te întinzi, să respiri și să râzi.
- Bea apă.

După-amiaza

- Mănâncă o masă de prânz din alimente naturale, cu recunoștință. Ieși în natură dacă e posibil.
- Întinde-te, respiră și zâmbește când lucrezi.
- Bea apă.
- Fă-ți o bucurie: savurează ceai de mentă și ciocolată.
- Mergi pe jos sau cu mașina, cu recunoștință, spre casă; pune muzică distractivă.

Seara

- Ajungi acasă și bea apă cu un strop de lămâie verde.
- Eliberează-te de ziua care a trecut prin puțină mișcare, respirație sau o discuție cu un prieten.

- Apreciază și savurează o cină din alimente naturale.
- Vizitează-ți familia și prietenii, uită-te la un film, râzi, joacă-te în grădină sau fă yoga.
- *Reflecția de seară*: Ține un jurnal de recunoștință de seară și citește o rugăciune sau un poem.
- Oferă mulțumiri.
- Culcă-te devreme; relaxează-te și adormi cu un sentiment de recunoștință.

Imboldurile

Acum, că am discutat cum să folosim imboldurile, hai să ne apucăm de imbolduri în sine!

Hammockingul

Recomand cu tărie să îți iei un hamac și să petreci ceva timp fiind pur și simplu prezent. În campusurile universitare, hammocking (statul în hamac) este acum un verb. Studenții folosesc hamace portabile, ca să-și petreacă ceva timp singuri și să se relaxeze. Vreau să faci și tu la fel: fă-ți ceva timp în fiecare zi ca să-ți lași mintea și corpul să se relaxeze. Practică visarea cu ochii deschiși. Calitatea vieții noastre chiar depinde de ce facem. Visarea cu ochii deschiși îi permite minții să zburde, să creeze și să-și imagineze posibilitățile. Mintea tinde să

se destrame în anxietate și frică atunci când nu e îndrumată. Ea găsește griji. Așa că îndrumă mintea în direcția visurilor tale și savurează relaxarea. Relaxarea ajută la stabilizarea atenției.

Pe măsură ce mintea și corpul tău se relaxează, poate să fie cultivată o calitate a prezenței calme. Acceptarea este o formă de grijă de sine și generozitate de sine. Acordându-ne pur și simplu atenție nouă înșine în nemișcare, corpul și mintea încetinesc în mod natural și destramă tensiunea și încordarea mintală. Când suntem într-o stare de calm, putem să ne mișcăm înainte liber și eficient. Să-i spunem da prezentului este ceva puternic. Hamacul este locul perfect pentru cultivarea acestor calități.

Deci, cum slăbim frâiele și ne relaxăm?

Începe prin a înțelege că îți face rău să te agăți de stres și că ai de ales. Nu e o alegere personală; este una fiziologică. Suntem făcuți să fim alerți și să reacționăm. Luând mici pauze de relaxare dese, calmante și fericite poți să risipești tensiunea acumulată în acea zi și să creezi un nou tipar și un nou fel de a fi. Unul dintre exercițiile pe care le fac la muncă pentru a mă elibera de stres este să iau pauze regulate de întindere. Când lucram la Universitatea din Virginia, îmi țineam imprimanta la capătul holului, în camera managerului biroului, astfel încât să trebuiască să mă ridic și să mă întind. În timp ce străbăteam holul, făceam tot felul de întinderi. În plus, aflam noutăți de la colegul meu, ceea ce ne sporea comunicarea și colaborarea.

Deși sunt multe locuri în care să te întinzi și să te relaxezi, mie îmi place hamacul. Lasă-ți practica din hamac să te ghideze către mintea sclipitoare liniștită din tine. Posibilitățile apar când ești calm, primitor, pozitiv și rezonezi cu ceea ce are sens pentru tine și ți se pare frumos. Savurează frumusețea momentului și permite-le ideilor să curgă. Timpul în hamac permite revelații și îți permite să te odihnești în imaginile propriei analize.

Această metodă de relaxare este un minunat pas contemplativ către viitorul tău. Practica relaxantă din hamac a nemișcării este perfectă, din moment ce te adăpostește în natură, înconjurat de frumusețe, și te pune în legătură cu acea sursă ascunsă de înțelepciune interioară. Relaxarea te aduce într-un mod receptiv. *Voilà!* Inspirația sosește. Nu putem să căutăm inspirația. Trebuie să stabilești condițiile pentru sosirea acesteia. Darurile pe care le primești de la relaxare sunt numeroase. Vreau să ai parte de toate. Stabilește o oră pentru relaxarea zilnică. Ține minte să începi prin a-ți ține practica de relaxare scurtă, zilnică și fericită.

Imbold: practică săptămânală de relaxare timp de cinci minute în hamac

- Găsește un loc de liniște și pace în hamacul tău (sau în pat).
- Întinde-te și fă-te comod.
- Începe cu respirația prin căscat. (Vezi imboldul respirație prin căscat.)

- Deschide-ți maxilarele și simulează căscatul de câteva ori.
- Permite-i minții să zburde și să se relaxeze.
- Lasă-ți ochii să se închidă și să se calmeze.
- Relaxează-te și respiră ușor de câteva ori din abdomen.
- Observă ridicarea și lăsarea abdomenului în timp ce te relaxezi.
- Eliberează-te de orice tensiune din corp și de orice grijă din minte.
- Mută-ți atenția pe propriile simțuri, simțindu-ți corpul cum respiră.
- Schimbă-ți poziția corpului sau întinde-te.
- Treci de la gândire la simțăminte sau senzații.
- Intră în legătură cu frumusețea propriei respirații.
- Privește valul respirației.
- Lasă-te în voia gravitației pe măsură ce te relaxezi profund.

Respirația din abdomen

Piatra de temelie pentru gestionarea energiei noastre este să învățăm să ne relaxăm. Găsirea căilor voioase de a ne relaxa corpul și a ne calma mintea ne adâncește capacitatea de a fi prezenți prin intermediul frumuseții înțelepciunii propriului corp și propriei

inteligenţe naturale. Pacea este o nemişcare interioară care începe cu relaxarea. Practicile de respiraţie sunt ghidul minte-corp către relaxare. Permiţându-le corpului şi minţii să se relaxeze, este valorificată puterea minţii – abilitatea de a direcţiona atenţia.

Respiraţia este un instrument pe care-l folosim atât ca să ne relaxăm, cât şi ca să ne perfecţionăm atenţia. Este atât de interesant cum să inspiri adânc, complet, de câteva ori poate să fie în acelaşi timp relaxant şi energizant. Cei mai mulţi dintre noi am căpătat obiceiul respiraţiei superficiale ca rezultat al ritmului nostru grăbit. Acesta este doar un obicei care se poate să fie schimbat şi modelat prin practică.

Studenţilor mei le plac la nebunie practicile variate de respiraţie cu care le fac cunoştinţă în timpul semestrului. Practica respiraţiei din abdomen este de departe cea mai populară. Ei îmi spun adesea cum se întorc în dormitoare şi întâlnesc un coleg de cameră stresat. Pentru că respiraţia din abdomen este o practică atât de simplă, ei devin profesorii şi împărtăşesc lecţia respiraţiei din abdomen cu colegii lor. Îmi place la nebunie că ei găsesc această activitate atât de valoroasă pentru ei înşişi, încât se simt obligaţi s-o împărtăşească şi cu alţii. Dacă am avea cu toţii acces la unele dintre aceste instrumente simple, ne-am trezi cu o sănătate şi o starea de bine mai bune.

Învăţarea acestei abilităţi de bază pentru respiraţie va aduce rezultate sporite pentru relaxarea corpului şi dezvoltarea unei minţi liniştite. Nu putem să ne

imaginăm calea spre calm. Trebuie să respirăm și să ne simțim calea spre calm. Respirația profundă din abdomen poate să fie făcută oriunde. Imaginează-ți un bebeluș într-un pătuț și cum abdomenul i se mișcă în sus și-n jos. Acestea sunt imaginea și senzația pe care vreau să le experimentezi: ridicarea și coborârea respirației în propriul corp. Urmărirea respirației în timp ce se mișcă prin corp este o practică simplă, dar puternică. Fiecare expirație este o oportunitate să slăbești frâiele și să te relaxezi.

Mulți dintre noi respirăm invers. Bunica mea obișnuia să-mi spună să-mi sug burta și să stau dreaptă. Această postură duce la ceea ce facem mulți dintre noi: respirația din piept. Luarea de mici guri de aer, superficiale, din partea superioară a pieptului. Nu e nimic greșit în asta, doar că e o respirație din frică. În cazul în care corpul tău primește mesaje că-ți este teamă, atunci trimite tot felul de mesaje ca să se protejeze. Aceste mesaje produc hormonii de stres, precum cortizonul, care creează dificultăți în adormit sau în scăderea în greutate.

Cardiologul Herbert Benson, de la Harvard, este gurul meu când vine vorba de relaxare. Este un pionier în medicina minte-corp și cercetează importanța pe care o are practica de relaxare pentru sănătate și starea de bine. A discutat despre valoarea relaxării cu Dalai Lama și cu alți oameni de știință ca parte a conversațiilor Minte și Viață. E greu să fim atenți și să avem compasiune când nu suntem relaxați. Învățarea relaxării este primul

pas pentru mindfulness. Liniștirea minții este valoroasă pentru creier; îi lasă timp creierului să proceseze informația dobândită în cursul zilei.

Respirația din abdomen este primul pas pentru începerea relaxării minții și corpului. Beneficiile imediate ale acestei respirații sunt că liniștește mintea, reduce poftele și relaxează corpul prin echilibrarea sistemului nervos. Beneficiile pe termen lung sunt un control emoțional mai mare, o sensibilitate perceptivă crescută și o limpezime mintală crescută. Practică acest exercițiu în timpul zilei, ca să te simți în cea mai bună formă.

Imbold: un minut de respirație din abdomen

- Stai liniștit și confortabil pe un scaun, obișnuiește-te, simte-ți oasele pelvisului.
- Întinde-ți coloana. Ridică, coboară și relaxează-ți umerii.
- Simte-ți picioarele drepte pe podea.
- Pune-ți mâinile pe abdomen.
- Urmărește ridicarea și căderea respirației.
- Lasă abdomenul să se ridice când inspiri.
- Lasă abdomenul să coboare când expiri.
- Permite-le laturilor cutiei tale toracice să se întindă și să se comprime exact ca un acordeon.
- Eliberează-te de orice tensiune la expirație.

- Ține minte că fiecare expirație este o oportunitate să te eliberezi și să te relaxezi.
- Bucură-te de senzația de energie calmă.

Respirația conștientă

Respirația conștientă se construiește pe respirația din abdomen și este foarte ușoară. Ne gestionăm energia prin conștientizare. O practică de respirație conștientă perfecționează abilitatea de reducere a stresului și gândirea supărătoare bazată pe frică. Când suntem echilibrați în timpul conștientizării, suntem deschiși și receptivi. Calmul ne permite să ne asumăm noi posibilități. Când înțelegem, creăm pace în același fel în care creăm grijă, avem libertate și ne accesăm abilitatea de a alege.

Respirația conștientă sau respirația nazală este o respirație puternică ce calmează și ne echilibrează energia și dezvoltă calitatea mindfulness. Pe măsură ce folosim această practică de grijă de sine, putem să trecem ușor de la un mod de gândire la un mod de simțire, permițând o mai mare claritate. Începem să legăm calitățile calmului de această respirație simplă. Îmi place ușurința respirației conștiente și disponibilitatea acesteia. Poți să faci această respirație efectiv oriunde. Poate fi folositoare îndeosebi dacă devii anxios sau frustrat în timp ce aștepți la cozi sau în trafic. Are un efect calmant natural, și totuși energizează. Simpla conștientizare a propriei

respirației poate să înceapă să schimbe gândurile frustrante care pot apărea într-o situație dificilă.

Am dat acest instrument studenților mei ca să-l folosească la muncă și la școală. De curând m-am întâlnit întâmplător cu unul dintre foștii mei studenți la masteratul de afaceri, care a fost tare încântat să mă vadă, spunând: „Asta este singura practică de respirație pe care o folosesc înainte de întâlnirile mele de negocieri de afaceri." A explicat că întâlnirile lui de afaceri erau pline de provocări și că are nevoie să rămână ferm pe poziții. Respirația conștientă i-a dat o practică simplă pe care s-o poată folosi cu câteva minute înainte de întâlnirile de negocieri, ca să creeze concentrarea calmă necesară pentru a asculta și a răspunde eficient.

Avem nevoie de aceste instrumente de transformare în lumea foarte stresată în care trăim astăzi. Adesea nu putem să ne schimbăm munca, dar putem să ne schimbăm modul în care ne abordăm munca, începând cu calmul și limpezimea. Recomand tuturor acest instrument, pentru că poate să fie folosit într-o mulțime de situații provocatoare ale vieții. Distracția începe când ești martor la cum se transformă unele dintre provocările vieții în situații creative.

Psihologul Jon Kabat-Zinn a fost cel care m-a inspirat să cultiv calitățile mindfulness. Kabat-Zinn este director executiv și fondator al Centrului pentru Mindfulness în Medicină, la Universitatea din Massachusetts. Predarea și cercetarea sa au făcut mindfulness popular și parte dintr-un stil de viață prosper și sănătos. Acum mulți ani

am participat la cursul său de reducere a stresului prin mindfulness și am învățat valoarea respirației nu doar ca instrument de relaxare, ci și ca pe un focar ce mă aduce în mod calm în momentul prezent.

Beneficiile practicii de respirație conștientă sunt că te aduc în momentul prezent și te relaxează. Respirația conștientă este folositoare în conversații, ca să-ți sporească abilitatea de ascultător atent, ca să rămâi calm în situațiile încinse și ca să intensifici claritatea și luarea de decizii.

Imbold: un minut de respirație conștientă

- Începi prin a îndrepta atenția către senzația respirației.
- Simte cum circulă respirația pe nări, înăuntru și în afară.
- Observă că există o ușoară tentă de răcoare la inhalare.
- Observă o ușoară tentă de căldură la expirare.
- Permite-i respirației tale să fie regulată și relaxată.
- Păstrează o respirație regulată.
- Când mintea îți rătăcește, adu-o cu blândețe înapoi la conștientizarea respirației.
- Respiră confortabil pe nări, înăuntru și în afară.
- În timpul practicării respirației, devino conștient de senzațiile din corp.

- Păstrează aceste observații cu blândețe și curiozitate.
- Observă gândurile rătăcind și întoarce-te la respirație.
- Bucură-te de senzația respirației conștiente.

Respirația prin căscat

Știm că întinderea ajută la reducerea stresului şi a tensiunii din corp care se adună în timpul zilei. E bine să-ţi faci timp să te întinzi şi să te mişti. Dar ştiai că atunci când caști îți întinzi maxilarul, cel care deține mare parte din tensiunea noastră zilnică? Când suntem stresați, corpul ni se încordează, și o practică zilnică de întindere poate să prevină acumularea stresului. Încorporarea unei pauze de întindere în practica zilnică este o practică de construire a echilibrului şi rezistenţei. Asta e valabil în special dacă ai o slujbă de birou. Corpurile noastre au fost menite să se mişte. Întinderea menține mușchii supli și puternici. Te încurajez să-ți folosești câteva dintre exercițiile favorite de întindere ca să scapi de cârceii din corp. Fă asta de câteva ori pe zi, în special dacă lucrezi la computer. Când suntem stresați sau extrem de concentrați pe computerele noastre, păstrăm tensiunea în corp, și în special în maxilar.

Respirația prin căscat ne ajută să ne întindem și relaxează mușchii din jurul maxilarului, feței și gâtului. Partea bună privind respirația prin căscat este faptul că este o practică pe care poți s-o faci la biroul tău sau când mergi pe hol către copiator. Probabil n-ar trebui făcută

în timpul unei întâlniri importante de afaceri. Studenților mei le place la nebunie această practică, întrucât căscatul este contagios. Imediat ce începem, întreaga clasă oftează cu relaxare. Părăsesc cursul împrospătați, energizați și gata să-și continue ziua.

Prima oară am aflat de această tehnică din cartea *How God Changes Your Brain* (*Cum ne schimbă Dumnezeu creierul*[*]), de dr. Andrew Newberg și Mark Waldman. Este considerată a cincea cea mai bună cale de a-ți exersa creierul. Căscatul a fost folosit de zeci de ani în terapia vocii și în cursurile de actorie, ca instrument eficient de reducere a tracului. Potrivit cercetărilor, căscatul este nu doar relaxant, ci are și calitatea de a te aduce într-o stare sporită de conștientizare cognitivă.

Beneficiile respirației prin căscat includ tensiunea musculară eliberată, creșterea cantității de oxigen și furnizarea unei cantități mai mari de energie pentru corp. Căscatul conștient generează o senzație profundă de relaxare, calm și vigilență.

Imbold: două minute de respirație prin căscat

- Începi prin a lua câteva guri de aer încet, adânc.
- Relaxează-ți maxilarele întinzând gura deschisă.
- Fă asta de câteva ori, și apoi scoate un sunet lung, de oftat.

[*] Carte apărută sub titlul *Cum ne schimbă Dumnezeu creierul – Descoperirile inovatoare ale unui prestigios neurolog*, la Editura Curtea Veche din București, în anul 2009 (n. tr.)

- Execută acțiunea căscatului. După vreo patru-cinci căscături false, vor veni și câteva reale.
- Observă ce se întâmplă în gura, gâtul, pieptul și abdomenul tău.
- Eliberează tensiunea din maxilare. Relaxează și destinde toți mușchii faciali.
- Permite să intre mai mult oxigen în timp ce respiri.
- Repetă până cești de zece ori. Fă o pauză de câteva secunde între căscături.
- Permite-ți să-ți întinzi brațele și umerii în timp ce continui să cești.
- Acum relaxează-te pur și simplu respirând cum o faci în mod natural.

Respirația cu zâmbet

Toți suntem frumoși când zâmbim. O cale simplă de a ajunge cu picioarele pe pământ este să zâmbești și să respiri. Este o simplă grijă de sine. Legătura minte-corp este puternică, și când faci ochii mici și îți înalți colțurile gurii într-un zâmbet, acel zâmbet îți umple corpul cu neurotransmițători și hormoni ai fericirii.

Adesea, nu putem să ne schimbăm dispoziția doar cu ajutorul gândurilor; trebuie să ne schimbăm și corpul. Zâmbetul este o cale ușoară pentru asta. Gândește-te la asta ca la o mini-postură de yoga; în timp ce zâmbești în mod repetat, dispoziția ți se schimbă. Zâmbirea

întărește abilitatea neurală a creierului de a menține o perspectivă pozitivă. Acest timp de frumusețe sănătoasă este o stare naturală, fără efort, pe măsură ce trecem prin zi cu un zâmbet de apreciere. Zâmbitul este o mică mișcare facială care poate să aibă un mare impact asupra zilei tale. După un minut de zâmbit, vei evoca gânduri, amintiri și idei pozitive.

Vreau să-ți prezint practica respirației cu zâmbet ca o cale de a spori pozitivitatea în propria viață. Este o practică de generozitate de sine de folosit în timpul zilei. *Cu toții am auzit de răsplățile gândirii pozitive.* Nu putem să ne schimbăm întotdeauna gândurile. Când ne mișcăm corpul, ca atunci când mergem la o plimbare sau chiar când vorbim cu un prieten, energia și sentimentele ni se schimbă natural.

Respirația cu zâmbet este o simplă mișcare a corpului cu o concentrare pe zâmbet și pe respirație. Poți să începi pur și simplu prin a permite unui zâmbet să intre în minte creând un zâmbet interior. Apoi permite-le mușchilor folosiți la zâmbit să se lumineze în timp ce continui să respiri. O astfel de mișcare ușoară, dar puternică poate fi folosită oricând și oriunde. Respirația cu zâmbet este o sarcină de viață pe care o dau studenților mei ca o cale de introducere a plăcerii și de reducere a stresului în viața de zi cu zi. Respirația cu zâmbet în timp ce te duci la cursuri, studiezi la bibliotecă sau aștepți să înceapă cursul se poate să aibă un impact asupra felului în care interacționezi cu sarcina curentă.

Prima oară am aflat despre respirația cu zâmbet din studierea muncii lui Thich Nhat Hanh, un popular călugăr budist vietnamez care predă mindfulness. De atunci, am revăzut cercetările care indică faptul că zâmbitul stimulează circuitele creierului care sporesc interacțiunea socială, empatia și dispoziția. Îmi amintesc un titlu dintr-o revistă care mi-a rămas în minte de-a lungul anilor, „Frumusețea zâmbitoare inspiră."

Imbold: un minut de respirație cu zâmbet

- Concentrează-te timp de un minut pe o respirație ușoară.
- Începe prin a observa unde îți simți respirația în corp.
- Când inhalezi, permite unui zâmbet să-ți pătrundă în minte – un zâmbet interior.
- Fă-ți mușchii folosiți la zâmbit să se lumineze în timp ce continui să respiri încet.
- Ai putea descoperi că resimți amintiri de generozitate, râsete și recunoștință după respirație.
- Renunță la gânduri și păstrează senzația de zâmbet.
- Permite senzațiilor de zâmbet să ți se reverse pretutindeni în corp.
- Într-un final, lasă-ți fața să zâmbească și continuă să simți și să observi.
- Maxilarul se relaxează în mod natural când zâmbești.
- Inspiră calmul, expiră zâmbetul.

- Începi să observi corpul și simțurile pe măsură ce te relaxezi și zâmbești.
- Poartă cu tine acest zâmbet pentru tot restul zilei.

Decuplarea

Decuplarea este o componentă importantă a practicii mindfulness. Mindfulness începe cu aducerea conștientizării în corp. Decuplarea este o practică mindfulness numită practica de scrutare a corpului. Această practică ne ancorează în momentul prezent și elimină stresul. Aceasta poate fi o practică ce nu doar că perfecționează conștientizarea, ci face și o schimbare în felul în care îți menții stresul acumulat în corp și te eliberezi de acesta. Această practică este făcută de obicei la sfârșitul fiecărui curs de yoga, pentru integrarea energiei mișcărilor de yoga. Este o practică de nemișcare, în care lași corpul să se destindă și să se relaxeze complet. Se concentrează pe abilitatea ta de a avea încredere să lași gravitația pământului să te țină în timp ce te eliberezi și uiți de încordarea musculară.

Cu toții avem nevoie de decuplare. Pe măsură ce ne trăim viața, acumulăm tot felul de factori de stres emoționali și fizici. Aceasta este o practică de reînnoire. Poate fi folosită zilnic pentru a calma corpul și mintea. Vei descoperi că în scrutarea corpului care te ancorează vei dezvolta capacitatea de a-ți asculta corpul astfel încât să te poți ocupa în întregime de acesta. Intenția acestei

practici nu este să te simţi diferit, să te relaxezi sau să fii calm. Asta se poate întâmpla sau nu. În schimb, intenţia practicii este să conştientizezi cât de mult poţi orice senzaţie pe care o detectezi când îţi concentrezi atenţia pe fiecare parte a corpului. Asta te ancorează, în schimb, în momentul prezent.

Citeşte paşii acestei scrutări a corpului care te ancorează, ca să te familiarizezi cu procesul. Apoi vezi dacă poţi să renunţi la instrucţiuni şi să urmezi pur şi simplu paşii în mintea ta. La cursul meu, întindem saltelele de yoga, facem nişte întinderi uşoare şi apoi ne întindem ca să începem scrutarea relaxantă a corpului. Această practică de 15 până la 20 de minute are un efect profund asupra studenţilor mei. Când ne strângem saltelele ca să începem următoarea parte a cursului, ei declară adesea că se simt odihniţi şi energizaţi. Până la urmă, studenţilor mei le place la nebunie această practică de destindere şi împărtăşesc practica şi cu prietenii lor. Aceasta este o practică deosebit de bună de folosit ca metodă de adormit sau ca proces de a-ţi începe bine puiul de somn de 20 de minute.

Decuplarea înseamnă să înfăptuieşti ceva. Înseamnă să te eliberezi de tensiunile zilei. Scrutarea corpului a fost studiată de mulţi cercetători în domeniul mindfulness ca o practică importantă de a fi în ton cu conştientizarea corpului. Scrutarea corpului este unul dintre elementele-cheie ale *yoga nidra* care s-a constatat că reduce efectele dăunătoare ale traumei. Profesorul de yoga şi cercetătorul dr. Richard Miller a arătat că *yoga nidra*, practica de conştientizare profundă a corpului, reduce durerea

cronică și depresia la soldații care trec prin sindromul de stres post-traumatic.

Beneficiile decuplării cu o scrutare a corpului sunt o mai mare conștientizare a corpului, eliberarea încordării din mușchi, golirea minții și simțirea energiei din corp.

Imbold: fă decuplarea

Următorii pași descriu practica scrutării corpului, pe care poți s-o faci înainte să adormi. Observă cum te susține această practică să te simți echilibrat, ancorat, conștient și prezent.

- Întinde-te și lasă-ți corpul să se elibereze și să se relaxeze.
- Lasă-ți ochii să se închidă ușor.
- Fă-ți timp câteva momente să simți respirația și senzațiile respirației.
- Simte senzațiile fizice din corpul tău în timp ce respiri.
- La fiecare expirație permite-i corpului tău să se elibereze, scufundă-te puțin mai adânc în pat.
- Lasă gravitația să te țină în timp ce începi să-ți conștientizezi corpul.
- Adu-ți conștientizarea către senzațiile fizice din abdomenul inferior.
- Fii conștient de ridicarea și lăsarea respirației.
- Apoi adu concentrarea conștientizării tale la picioare.

- Concentrează-te pe degete și pe labele picioarelor ca să investighezi calitatea senzațiilor.
- Observă senzația de contact dintre degete, o senzație de gâdilat sau de căldură.
- Lasă-ți conștientizarea să se miște către picioare și permite-le să se relaxeze.
- Creează un val de respirație în propriul corp.
- În timp ce respirația se eliberează la expirație, uită complet de picioare.
- Lasă conștientizarea să treacă la relaxarea tuturor părților corpului tău – gambă, fluierul piciorului, genunchi și coapse.
- Continuă să aduci conștientizarea către senzațiile tale fizice din fiecare parte a corpului.
- Du-te în zona pelviană, pe spate, pe piept, la degete, mâini, brațe, umeri, gât, cap și față.
- În fiecare zonă privește cu blândă curiozitate senzațiile trupești care sunt prezente.
- Când părăsești fiecare zonă majoră, respiră, și la expirație uită de regiunea aceea.
- Devino conștient de tensiune sau de alte senzații intense într-o zonă anume a corpului tău.
- Respiră în acestea folosind cu blândețe inspirația, ca să aduci conștientizare direct în senzații.
- Fă tot posibilul să ai o senzație de renunțare la expirație – sau de eliberare de expirație.
- Din când în când, mintea va rătăci inevitabil, îndepărtându-se de respirație și de corp.

- Asta e perfect normal. Când observi că se întâmplă, recunoaște-o cu blândețe.
- Întoarce-ți cu blândețe atenția către partea din corp pe care ai intenționat să te concentrezi.
- După ce ți-ai scrutat tot corpul, simte corpul ca pe un întreg.
- Inspiră și expiră liber.

CEMM* – Corp, Emoție, Mediu și Minte

Trainingul în conştientizarea mindfulness ne cultivă capacitatea de a fi prezenţi în moment. Mindfulness necesită să încetinim pasul şi să petrecem ceva timp în nemişcare şi liniște. Similară practicii de decuplare a scrutării corpului, această practică dezvoltă calitățile conştientizării, acceptării şi compasiunii. CEMM înseamnă conştientizarea calităţilor Corpului, Emoţiei, Mediului şi Minţii. Este o practică folositoare pentru a absorbi în întregime momentul prin mutarea atenţiei pe sunete, simţuri, gânduri şi sentimente.

Este atât de bine să fii conştient şi să accepţi experienţa momentului prezent. Viețile noastre au nevoie de acceptare şi de atenție. Această practică îţi perfecţionează abilitatea de a cultiva conştientizarea tuturor peisajelor din interiorul şi din jurul tău. Pe măsură ce acorzi atenție, remarci şi observi, începi să simţi un spaţiu larg care

* În original, BEEM – Body, Emotion, Environment, and Mind (n. red.)

te deschide către posibilităţi dincolo de mintea ta gânditoare.

Această practică de conştientizare îţi permite să fii conştient, să observi şi să accepţi cu generozitate de sine. Tiparele reactive se descoperă în mod natural pe măsură ce ne uităm la obiceiuri cu ochii generozităţii de sine. Nu e nimic de făcut: înfăptuirea se întâmplă în procesul conştientizării. Îmi încurajez studenţii să acorde atenţie într-o manieră blândă şi binevoitoare. Dan Harris, prezentator de ştiri şi autorul cărţii *10% Happier* (*Cu 10% mai fericit*), a declarat recent la conferinţa Wisdom 2.0 Business (Înţelepciune 2.0 în *afaceri*): „Mindfulness înseamnă să fii conştient de propriile gânduri şi să fii în regulă cu asta". Învăţarea mindfulness este un exerciţiu profund în sala mea de curs. Le sporeşte studenţilor mei abilităţile de a acorda atenţie venirii şi plecării sunetului, sentimentelor, gândurilor şi emoţiilor. Ei descoperă că în fiecare moment există noutate. Nu trebuie să creadă tot ce gândesc.

Momentul prezent este un loc al alegerii. Prezenţa înseamnă putere. Acceptă totul. Fii prezent în orice se întâmplă să-ţi ceară atenţia. Fii perspicace. Nu trebuie să facem nimic în legătură cu asta. Putem pur şi simplu să observăm, să respirăm, să ne lăsăm purtaţi, să observăm din nou şi să repetăm. Acordă atenţie fără să te laşi pradă propriilor judecăţi. Această practică se referă la observarea cu ochi binevoitori. N-o să ne placă tot ce vedem. Nu toate momentele sunt glorioase. Viaţa abundă în urcuşuri şi coborâşuri. Există ceva minunat de

eliberator în a spune *da* senzațiilor neplăcute ale vieții. Acceptarea fără înțelegere este cheia mindfulness.

Când te centrezi în conștientizarea atentă, accepți o direcție mai calmă și mai neutră, unde discernământul poate să fie folosit pentru luarea de decizii. Mutarea într-un spațiu neutru îți permite să vezi oportunități care pot să pară înconjurate de adversitate. Rămânând neutru, reduci cantitatea de stres și rămâi deschis la posibilități. Drumul de mijloc este stabil și puternic. Beneficiile rezultate de pe urma cercetării mindfulness a CEMM sunt cultivarea calităților de mindfulness ale conștientizării, compasiunii și acceptării.

Imbold: cinci minute de CEMM – Corp, Emoție, Mediu și Minte

- Începe cu conștientizarea corpului. Stai cu ochii închiși, concentrează-ți atenția pe propriul corp și observă pur și simplu.
- Scrutează și observă unde există încordare sau confort. Concentrează-te pe corpul tău fizic.
- Urmărește-ți respirația ridicându-se și lăsându-se.
- Observă-ți postura și culoarea sau lipsa de culoare din spatele pleoapelor.
- Concentrează-ți atenția pe picioare, pe degetele de la picioare, pe călcâie și pe bilele picioarelor.

- Scrutează-ți tot corpul, observând senzații ca tensiune musculară, gust, foame, plinătate, temperatură, durere sau disconfort. Ia câteva guri de aer.
- Mută-ți atenția pe propriile emoții. Ce sentimente observi?
- Observă pur și simplu fluxul simțirii și energia propriilor emoții. Observă cum senzațiile sunt localizate în diferite zone ale propriului corp și cum se schimbă când îți schimbi poziția corpului sau gândirea. Ia câteva guri de aer.
- Mută-ți atenția pe mediu, pe tot ce e în afara ta: mirosurile din aer, textura materialului de pe pielea ta. Deschide-te către sunete și liniște și către venirile și plecările senzațiilor care au legătură cu aerul sau cu briza. Observă spațiul și plăcerea sau confortul asociate acestora. Observă, și apoi ia câteva guri de aer.
- Mută-ți atenția pe propriile gânduri. Observă venirea și plecarea gândurilor, exact cum observi venirea și plecarea sunetelor, emoțiilor și așa mai departe. Observă pur și simplu schimbarea peisajului mintal. Observă-ți starea de spirit, poveștile, temele, fotografiile și amintirile sosind și plecând.
- Ia câteva guri de aer, apoi întoarce-te la conștientizarea propriului corp și observă-ți respirația.

Bunătate iubitoare

Bunătatea iubitoare începe cu îndreptarea bunătății către tine însuți. O cale de a începe să-ți vezi viața cu bunătate este schimbând gândirea critică în gândire curioasă. Suntem atât de duri cu noi înșine. Faptul că știi că mintea are un critic intern, vocea judecății, este primul pas spre a înțelege că nu trebuie să luăm acea voce în serios. Această înțelegere poate să ne ajute să îmblânzim acea voce și să stârnim, în schimb, curiozitatea.

Când apare vocea care spune: „Nu sunt destul de bun", „Nu mă iubește" sau „Nu sunt destul de deștept", observ-o pur și simplu cu o curiozitate blândă. Vezi dacă se ivesc alte întrebări. Altă senzație: „Și dacă sunt destul de bun?", „Și dacă mă iubește?", „Și dacă sunt destul de bun?", „Și dacă sunt destul de deștept?". Această formă de autocompasiune poate să se ivească în mod natural în multe circumstanțe ale vieții. Poate să fie, de asemenea, cultivată. O practică de bunătate iubitoare te ajută să fii blând cu sentimentele și provocările dificile din viață. Asta a fost, cu certitudine, valabil pentru mine.

Într-un an, mi-am cumpărat o duzină de trandafiri la fiecare câteva săptămâni ca act de generozitate față de sine. Când florile erau gata să fie aruncate, rupeam petalele vechi și mi le împrăștiam pe alee. În acel an, să am trandafiri a fost o cale de a fi bună și iubitoare cu mine însămi. Există multe căi prin care poți să aduci bunătatea în propria viață. Pe măsură ce îți permiți să-ți simți propria iubire și stare de bine, o practică de bunătate iubitoare poate să te ajute să-ți extinzi conștientizarea

astfel încât să poți experimenta generozitatea față de sine în mai multe feluri pe durata zilei.

Cercetarea practicii de bunătate iubitoare arată că de-a lungul timpului acest tip de practică schimbă felul în care oamenii abordează viața. Psihologul pozitiv Barbara Fredrickson, care a scris cartea *Positivity* (*Pozitivitate*), a petrecut ani întregi studiind practica de bunătate iubitoare ca pe un instrument pentru fericire și conectare. Ea trage concluzia că o practică de nouă săptămâni de bunătate iubitoare poate să ducă la schimbări în experiențele zilnice ale oamenilor, într-o gamă variată de emoții pozitive, inclusiv iubire, voioșie, recunoștință, mulțumire, speranță, mândrie, interes, amuzament și venerație. Noua sa carte, *Love 2.0* (*Iubire 2.0*), împărtășește faptul că iubirea este cea mai mare sursă durabilă de fericire și de bunăstare.

Practica de bunătate iubitoare de mai jos face parte din instruirea mindfulness. Se concentrează pe calitatea compasiunii față de sine, și apoi o extinde către alții. O practică de bunătate iubitoare poate să fie puternică din moment ce calmează mintea și te păstrează conectat cu propria inimă.

Imbold: începe-ți dimineața cu o practică de un minut de bunătate iubitoare

- Stai confortabil, respiră și relaxează-te. Du-ți mâna la inimă.

- Îndreaptă-ți mintea spre o situație dificilă sau spre ceva stresant din viața ta prezentă.
- Trimite oricărui sentiment s-ar ivi un mesaj de iubire, grijă și acceptare.
- Spune-ți: „Chiar dacă am acest sentiment, mă iubesc și mă accept complet".
- Repetă în gând următoarea binecuvântare de bunătate iubitoare: *Fie să fiu umplut cu dragoste. Fie să fiu bine. Fie să fiu liniștit și împăcat. Fie să fiu fericit.* (Poți să înlocuiești cuvintele după plac.)
- Repetă aceste formule iar și iar, timp de un minut întreg. Lasă să se ivească orice sentimente alături de aceste cuvinte. Lasă sentimentele să-ți pătrundă în corp și în minte.
- Permite-ți să ai generozitate față de sine și compasiune pentru propriile sentimentele.

Savurarea calmului

Savurarea calmului şi amintirile fericite sunt o cale rapidă de sporire a relaxării și pozitivităţii. Mulţi dintre noi ne amintim un moment plăcut şi relaxant din propriile vieți. Ar putea să fie un moment relaxant pe o plajă caldă, timpul petrecut într-un hamac sau ceva timp petrecut singur lângă un foc confortabil, citind o carte bună. Când evocăm amintiri pozitive, corpul nostru răspunde, şi începem să simţim o revărsare a tuturor sentimentelor bune din acest moment al vieţii noastre. Imaginaţia

poate să-ți producă niște schimbări reale în corp. Savurarea momentelor fericite de calm poate să fie exact pauza de care ai nevoie.

Care sunt câteva dintre cele mai relaxante activități ale tale? Una dintre practicile mele favorite de relaxare este să mă îmbăiez în apă fierbinte. La sfârșitul unei zile lungi, îmi place la nebunie să fac o baie bună, lungă, fierbinte într-o cadă plină cu săruri amare și levănțică. Aceste săruri au magneziu, un mineral care relaxează mușchii, și mirosul de levănțică e liniștitor. Aceasta este o cale excelentă de a te deconecta de la ziua respectivă. Tot stresul și încordarea zilei se scurg pur și simplu în canalizare. Și doar amintirea acestei activități relaxante începe să mă liniștească și îmi amintește, de asemenea, să mi-o pun în programul zilnic.

O altă cale de a savura este revederea nenumăratelor momente de fericire pe care le-am experimentat în cursul zilei. Amintindu-mi cele mai bune părți ale zilei, îmi mut în mod natural concentrarea pe recunoștință și apreciere. Aș putea să fac asta în timp ce fac baia caldă, când mă așez să scriu în jurnalul de design sau când adorm la sfârșitul zilei. Această formă înțeleaptă de amintire zilnică a fericirii calmează corpul și creează un obicei de conștientizare a fericirii. Și doar senzația căldurii și rememorării acestor amintiri începe să evoce voioșia.

Ieri am avut o seară nespus de minunată cu familia mea. Am făcut o scurtă plimbare pe jos, și apoi am făcut un grătar afară folosind alimentele proaspete pe care

le-am luat de la Piața de Sâmbătă a Fermierilor. Pe durata zilei următoare, în timp ce lucram, savuram sentimentul de stare de bine. Fred Bryant, coautorul cărții *Savoring: A New Model of Positive Experience* (*Savurarea: Un nou model de experiență pozitivă*) și psiholog social la Universitatea Loyola Chicago, descrie actul de a savura drept „degustarea [experienței] în mintea cuiva". Savurarea celor mai bune experiențe ale noastre în propria minte ne maximizează capacitatea pentru voioșie.

Savurarea calmului și amintirilor plăcute este o cale de a continua că păstrezi aceste calități vii în viața ta și de a extinde factorul voioșiei. Printre beneficiile savurării se află relații mai puternice, sănătate mintală și fizică îmbunătățită și găsirea unor soluții mai creative la probleme.

Imbold: petrece ziua savurând calmul și fericirea

Iată în continuare câteva dintre sugestiile mele preferate.

Ia în considerare încorporarea unora dintre acestea sau a tuturor în propria viață.

Vino cu câteva sugestii proprii.

- Împărtășește-ți sentimentele bune cu alții.
- Amintește-ți momente în care cineva drag ți-a zâmbit, a chicotit sau te-a atins.

- Explorează toate simțurile cu mindfulness sau conștiență deplină: frumusețea, sunetele, mirosurile, gusturile și atingerea.
- Felicită-te și delectează-te în micile tale succese.
- Apreciază persoanele iubite. Spune cu voce tare „te iubesc" și „mulțumesc".
- Râzi cu voce tare. Sari în sus sau strigă voios. Exteriorizează-ți sentimentele bune.
- Lasă bilețele de dragoste.
- Respiră regulat și relaxat când savurezi și te bucuri de sentimente.

Ascultă intens

Când îi asculți pe alții, te trezești gândindu-te la altceva? Îți dai seama în mijlocul conversației că n-ai auzit un cuvânt din ce a spus cealaltă persoană? Asta ni se întâmplă tuturor. Ce putem să facem ca să rămânem prezenți în discuția cu persoana care vorbește?

Îmi întreb studenții din primul an: „Cine nu vă ascultă?". Ei spun: „Părinții". Faptul că îmi ajut studenții să devină mai buni ascultători se poate să le schimbe adesea conversațiile cu părinții lor. Permițând altcuiva să vorbească în largul lui fără să-l întrerupi poate fi ceva puternic. Cea mai mare barieră în calea ascultării eficiente este să emiți judecăți imediat, să presupui, să ghicești sau să devii defensiv. Când suntem receptivi, e mai ușor

să ascultăm până la capăt, să rămânem calmi şi să auzim ce are celălalt de spus.

Vorbeam recent cu un grup de supravieţuitoare ale cancerului la sân în Richmond, Virginia, şi după aceea o femeie a venit să-mi spună că fiul ei participase la cursul meu de Leadership conştient când era student în anul întâi la Universitatea din Virginia. Între timp absolvise şi de câţiva ani era în câmpul muncii. Şi-a amintit clar că el a participat la cursul meu pentru că după cursul despre ascultarea atentă şi-a schimbat comportamentul. Înainte, când îşi suna mama, vorbea doar despre el însuşi. După cursul despre ascultarea atentă, şi-a întrebat mama ce-a făcut în ziua respectivă. A folosit abilităţile pe care le-am exersat la curs şi a ascultat grijuliu, continuând adesea cu clarificări şi întrebări aprofundate. Asta a avut un impact mare asupra relaţiei lor. Ea a spus că lui i-a schimbat viaţa. Eu cred că a schimbat-o pe-a ei. Nu putem să subestimăm impactul acţiunilor noastre asupra altor oameni.

E uimitor când ne facem timp să încetinim şi să purtăm conversaţii pline de înţeles, rodnice şi de calitate. Acest timp de încetinire ne va îmbunătăţi productivitatea. Când comunicarea noastră e clară, legăturile ni se aprofundează, permiţând mai multă compasiune şi iubire.

Studiile au arătat că ascultarea atentă este o cale de îmbunătăţire a comunicării în lumea profesională, făcând comunicarea mai transparentă şi mai eficientă. Este o practică foarte rodnică în dezvoltarea relaţiilor.

Această formă de ascultare eficientă poate să consolideze comunicarea ce sporește intimitatea, creează parteneriate și produce colaborări și creativitate, și să-i confere calitate.

Imbold: ascultare intensă

Iată câteva feluri de a începe ascultarea intensă. Data viitoare când ești cu familia sau prietenii, încearcă cele ce urmează.

- Acordă întreaga atenție și stabilește contact vizual. Chiar și la telefon, imaginează-ți contactul vizual.
- Concentrează-te pe ce spun ceilalți.
- Ascultă tot, absorbind cuvintele și sentimentele transmise.
- Observă-ți impulsul de a întrerupe.
- Continuă să asculți și să respiri.
- Relaxează-te în acțiunea ascultării.
- Ascultă și observă sentimentele.
- Continuă să-ți supraveghezi respirația în timp ce asculți.
- Ascultă ca să înveți și să înțelegi, să discerni, să susții și să apreciezi.

Savurează o zi frumoasă

O zi frumoasă este atunci când creezi și integrezi mici gânduri și comportamente intenționate în propria viață, ca s-o umpli de sens. Folosirea acestei puteri a intenției poate să creeze mai multă frumusețe, generozitate față de sine și compasiune în rutina ta zilnică. Extinde esența aceasta a compasiunii la alții prin plănuirea unei zile frumoase pentru tine însuți. Când te bucuri de zi, cei din jur vor fi curioși.

Studenților mei le place la nebunie acest exercițiu, care a fost introdus prima oară de Martin Seligman, unul dintre fondatorii psihologiei pozitive. Normal că ai fi încântat dacă propria viață ți-ar atinge sau ți-ar depăși așteptările. Șmecheria e că dacă nu-ți iese, tot poți să afli frumusețea. Dacă urmezi sfatul savurării, vei găsi ceva frumos în fiecare zi. Această practică de savurare a unei zile frumoase dezvoltă capacitatea de a experimenta emoții pozitive mai mari, precum speranța, conectarea, iubirea și voioșia.

Când avem o intenție pentru o zi frumoasă, splendoarea vieții curge către noi. Când plănuiești să creezi o intenție și acțiuni pentru a-ți face ziua frumoasă, faci posibil să trăiești cea mai bună viață. Conferi semnificație rutinei tale de zi cu zi. Îți garantez că nu va fi perfect, dar cu atitudinea potrivită s-ar putea să fie frumos.

Crearea fericirii prin gesturi însemnate de bunătate și compasiune este o cale simplă de a dezvolta un obicei durabil de stare de bine și fericire. Ce-ar fi dacă singura ta intenție și acțiune zilnică ar fi să saluți pe

toată lumea pe care o știi cu un zâmbet și un licăr în privire în timpul contactului vizual? Și doar acest comportament simplu ar face o diferență durabilă asupra propriei sănătăți și bunăstări, dar ar avea un efect pozitiv și asupra altora de lângă tine.

Deci, cum începem să spunem da unei vieți pline de sens și frumoase?

Începe prin a înțelege că viețile noastre n-au nevoie de schimbare; au nevoie de acceptare. Prin acceptare, pot să se prefacă și să se schimbe organic. Când trecem la acceptare, suntem liberi, relaxați și deschiși. Aici putem să introducem un nou obicei, o nouă intenție și acțiune care să ne dezvolte rezistența la provocările de zi cu zi.

Nu ne-a trecut tuturor prin gând: *Dacă aș fi avut o casă nouă sau o mașină nouă, sau o slujbă nouă, ar fi fost viața mea diferită?* Propriile vieți pot să intre în rutină. Poate chiar avem nevoie să începem să facem schimbări semnificative. Micile schimbări sunt cele care vor ajuta ca marile schimbări să se întâmple la momentul și locul potrivit. (Acest imbold este adaptat după activitatea zilei frumoase a lui Martin Seligman.)

Imbold: plănuiește o zi frumoasă

- Alege o zi din săptămâna următoare și rezervă timp ca să plănuiești o zi frumoasă.
- Parcurge ziua cu intenția de a experimenta frumusețea din acea zi. Asta ar putea să includă timp petrecut de

unul singur, timp petrecut cu prietenii, mese speciale sau plimbări în natură.

- Trăiește ziua apreciind fără rezerve ceea ce este neașteptat.
- Practică tehnicile savurării. Savurează ziua cu alții, incluzându-i în planul tău. La sfârșitul zilei, savurează amintirile zilei. Practicarea tehnicii savurării intensifică și prelungește emoțiile pozitive.
- Reflectează asupra următoarelor întrebări în jurnalul tău: *Care au fost calitățile zilei mele frumoase? Există vreo altă acțiune pe care pot s-o fac pentru a mă* îndrepta înspre atingerea unei „zile frumoase" în mod *mai regulat? Cum pot să aduc în viața mea conceptul de zi frumoasă?*

Mersul voios

Mişcarea corpului poate să schimbe mintea. Plimbarea zilnică a lui Einstein îi limpezea mintea şi-i dezvolta simţurile, când se bucura de savurarea momentelor în care hoinărea. Permite-ţi să vezi lumea. Culori, forme şi sunete ale peisajului, toate pot să fie puncte de reflecţie pentru voioşia ta. Mergi conştientizând natura, oamenii şi locul. Priveşte în sus. Mersul voios este reconfortant şi calmant. Mişcarea creează o conectare cu respiraţia, permiţând aportul sporit de oxigen. Limpezeşte mintea. Ţine minte, mai mult oxigen înseamnă mai multă

energie. Mersul voios înseamnă căutarea pozitivului și îmbrățișarea energiei vieții.

Profesorul meu de yoga a subliniat într-o zi la curs că opusul depresiei este vitalitatea. Mergi zâmbind către destinația ta zilnică. Încalță-te cu pantofii preferați de mers și plimbă-te prin cartierul tău. Exersează să-ți lași acasă iPod-ul și telefonul mobil. Mergi conștientizând împrejurimile și absoarbe frumusețea naturii și arhitecturii. Fii prezent acum. Conectează-te la toate simțurile tale. Aceasta este o practică simplă, pe care poți s-o folosești oricând, ca să-ți perfecționezi conștientizarea simțurilor. Ascultă sunetele naturii amestecate cu sunetele străzii. Natura e vindecătoare și reconfortantă. Te conectează cu aprecierea frumuseții naturale.

Peter Lambrou, unul dintre autorii cărții *Code to Joy* (*Codul fericirii*[*]), vorbește despre deblocarea stării naturale de fericire și despre motivul pentru care natura poate fi calmantă. Natura e alcătuită din fractali, tipare repetitive identice sau similare. Exemple de fractali în natură sunt frunzele, florile, valurile oceanului și fulgii de zăpadă. S-au făcut cercetări în legătură cu efectul tiparelor de fractali asupra psihologiei umane. Se pare că suntem proiectați să răspundem la anumiți fractali din natură. Această expunere la natură poate să reducă nivelurile de stres cu până la 60%.

Mersul voios este o practică minunată, care incorporează tot ce am practicat: respirația, conștientizarea,

[*] Carte publicată sub acest titlu de Editura Lifestyle, București, în anul 2013 (n. tr.)

și acum voioșia și recunoștința pentru mediul nostru. Îmi place să merg voios dimineața, ca să dau startul propriei zile. Este, de asemenea, grozav să folosesc asta la muncă, atunci când merg din clădire în clădire. Studenții mei folosesc mersul voios între cursuri. Ei declară că le oferă o pauză înviorătoare de la încordarea mintală. Îi salută pe alții în timpul plimbării și absorb frumusețea naturii și arhitecturii. Mersul voios este distractiv, ușor și o cale practică de a practica mindfulness și pozitivitatea.

Imbold: fă o plimbare voioasă

Și doar între 10 și 20 de minute de plimbare sunt suficiente să te energizeze și să te învioreze. În timp ce mergi, încearcă să păstrezi în minte cele ce urmează.

- Conectează-te cu propria respirație în timp ce mergi.
- Observă-ți pasul și postura corpului.
- Mergi cu brațele relaxate, cu o legănare ușoară, naturală.
- Asumă-ți o postură voioasă, una care este confortabilă și relaxată, cu privirea înainte și ușor în sus.
- În timp ce mergi, zâmbește în gând. Bucură-te de împrejurimi.
- Lasă-ți ochii să zâmbească blând.
- Lasă să-ți înflorească un zâmbet în timp ce intri în legătură cu frumusețea naturală din jurul tău.
- Mergi conștientizând.

- Observă împrejurimile, propria postură, propria respirație și propriul zâmbet.
- Fii relaxat în sentimentul de recunoștință și voioșie, în timp ce continui să mergi.
- Prețuiește-ți împrejurimile pe măsură ce îți trezești simțurile conștientizând.
- Observă sunetele, mirosurile, peisajul, cerul și briza în timp ce mergi.
- Nu ezita să recunoști trecătorii și să le zâmbești.
- Permite unui zâmbet să ți se reverse prin tot corpul.
- Simte-ți picioarele pe pământ și observă senzația pe care o ai în momentul acela.
- Simte energia propriului corp în timp ce mergi.

Fă ziua cuiva frumoasă

Aprecierea face ca totul să fie mai bun. Petrece timpul apreciind totul şi pe toată lumea. Extinde această esenţă a aprecierii tuturor celor pe care îi întâlneşti în decursul zilei. Foloseşte această energie a aprecierii ca să creezi o intenţie de a face ziua cuiva frumoasă într-o mică măsură. Asta nu trebuie să fie ceva plănuit. Viaţa îţi va oferi multe oportunităţi ca să îi faci cuiva ziua frumoasă, printr-un gest spontan de bunătate sau de generozitate.

Mediul nostru social se poate să ne schimbe viaţa în rău, către o situaţie sumbră. Urmăreşte pur şi simplu

ştirile. Putem să fim măturaţi de negativitate ca de un vânt furtunos. Le dau studenţilor mei drept sarcină să îşi observe conversaţiile din timpul săptămânii şi să vadă cine le ridică spiritul şi cine se plânge constant. Le cer să vadă dacă pot să-şi reducă bârfele şi plângerile timp de o săptămână. Se întorc la curs şi împărtăşesc cum, conştientizând pur şi simplu calitatea propriilor conversaţii, ajung să reducă stresul şi să fie mai productivi.

Observă cum e posibil să stârneşti conversaţii negative în propriul spaţiu. Vezi dacă poţi să-ţi schimbi conversaţiile către ceva pozitiv. Deşi nu putem să direcţionăm atitudinile şi acţiunile altora, putem să reacţionăm eficient întorcându-ne către cea mai înălţătoare reacţie. Vezi dacă poţi să schimbi direcţia acestui vânt distructiv şi poţi să redirecţionezi pânzele către cuvinte care înalţă spiritele şi vindecă. Exersează să pui capăt bârfelor şi plângerilor, şi pur şi simplu apreciază.

Nu-ţi face griji când vocea bădărană te întrerupe. Cu toţii avem o voce critică. Fă cunoştinţă cu a ta, zâmbind, şi treci mai departe. Respiră adânc şi concentrează-te pe ancorare şi renunţare la tensiune şi încordare, prin folosirea uneia dintre practicile de respiraţie. Eliberează-te şi relaxează-te în simplitatea momentului prezent. Caută atât în jur, cât şi în propria inimă calităţile care stârnesc sentimente de recunoştinţă şi apreciere. Direcţionează-ţi mintea să urmeze fluxul gândirii care invocă generozitatea faţă de sine şi compasiunea. Cu cât suntem mai buni cu noi înşine, cu atât suntem mai buni cu alţii.

Sunt multe de iubit în propriile vieţi pe care putem să le împărtăşim şi să le primim. Foloseşte-ţi intenţia ca să treci în apreciere, şi în curând vei face în mod natural ziua cuiva frumoasă, cu foarte puţin efort. Pe măsură ce ziua trece, caută lucruri, oameni şi locuri de apreciat. Practicarea aprecierii stârneşte posibilitatea voioşiei. Ce aduci în minte aduci în viaţă. Repetăm ce e familiar. Devino familiar cu emoţia pozitivă a aprecierii şi lasă-te entuziasmat în legătură cu aceasta. Fă-ţi pur şi simplu un obicei din a face ziua cuiva frumoasă.

Aprecierea a fost cercetată de către psihologii organizaţionali şi este folosită ca un instrument pentru dezvoltarea organizaţională pozitivă în culturile corporatiste. Cercetarea realizată de aceşti psihologi a demonstrat că sentimente precum speranţa, încântarea şi voioşia pot creşte creativitatea şi flexibilitatea cognitivă la locul de muncă. Aprecierea promovează, de asemenea, legături puternice şi cooperare între oameni.

Imbold: fă cuiva ziua frumoasă săptămâna aceasta

- Trăiește fiecare zi dintr-o săptămână în apreciere totală acordând atenție pozitivului.
- Mută-ți conversațiile către pozitiv.
- Scrie e-mailuri și mesaje pe Facebook pozitive și înălțătoare.
- Folosește intenția zilnică „Apreciez”.

- Generează gânduri și acțiuni de apreciere.
- Spune „Mulțumesc” sau „Să ai o zi frumoasă.”
- Permite gesturi de bunătate spontană.

Imaginează-ți o hartă mintală a unei zile bune

Mintea iubește imaginile. În afară de hamac, două imagini pe care îmi place să le am în viața mea sunt Buddha cel zâmbitor și burtos, și semnul hippie pentru pace din anii ‘60. Am crescut cu semnul păcii și îmi plac la nebunie statuetele Buddha – mă fac să mă gândesc la cuvântul *calm*. Am semnul păcii pe frigider și un mic Buddha în birou. Aceste puncte de referință îmi aduc un zâmbet pe față și creează o senzație de liniștire a sufletului.

Chibzuiește: La ce imagini ești expus în viața ta zilnică? Cum poți să-ți adaugi imagini în viață, care să susțină crearea calmului? Orice imagine care îți aduce voioșie și îți amintește de calitățile bunăstării îți va îmbunătăți mediul și te va inspira. Începe să le inviți în viața ta făcând un colaj, un screensaver sau un dosar cu idei. Unor oameni le place să facă un altar cu imagini de figuri spirituale. Toate aceste practici și ritualuri au o mare valoare în ancorarea noastră în calitățile pe care putem să le cultivăm pentru un calm mai mare și legături mai adânci. Acestea sunt memento-uri vizuale pentru a încetini pasul.

O altă practică este puterea vizualizării. Vizualizarea este o practică simplă de creare de imagini în propria minte și de senzații în propriul corp, ca să-ți reprezinți scopurile. Mintea ta poate să angajeze toate cele cinci simțuri, creând cât de detaliat poți toate imaginile, sunetele, mirosurile și senzațiile unei activități, precum și mediul înconjurător. Accentul cade pe rezultat.

Cineva, cu ani în urmă, mi-a dat un magnet cu zicala „Cere și ți se va da". Asta o rezumă, practic. Vizualizează-ți în minte viitorul în timp ce te relaxezi. Fără să-ți dorești sau să vrei, să fii pur și simplu cu sinele tău viitor timp de câteva minute pe zi poate fi ceva puternic. Sportivii și actorii fac asta tot timpul când se antrenează sau când repetă pentru rol. Antreprenorii și directorii de afaceri folosesc vizualizarea în planificarea scenariilor. Deși este popular și folositor să faci un colaj sau o planșă de viziune, mie îmi place ușurința visării cu ochii deschiși la câteva dintre scenariile vieții mele viitoare. Îmi folosesc toate simțurile ca să-mi imaginez calea către scopul final.

Unul dintre prietenii mei mi-a spus odată o poveste de când era tânăr și făcea autostopul prin Europa. Când s-a oprit să admire un iaht, spre surprinderea sa, a fost invitat să urce, a primit un tur și i s-a dat o broșură. A păstrat broșura într-un sertar de lângă patul său, și se uita adesea la ea și admira interiorul de lemn și măiestria din detaliile iahtului. Și-a permis să savureze și să se bucure de reprezentarea ambianței propriului vas. Mulți ani mai târziu, când a dobândit faimă și avere, a ajuns să cumpere un astfel de iaht. Spre surprinderea lui, după ce

a revăzut actele și schimbările de nume, a constatat că era același iaht la care se uitase cu mulți ani în urmă. Deși tu s-ar putea să nu faci milioane și să-ți cumperi un iaht, lecția este să nu subestimezi niciodată puterea imaginației. Ce-ar putea să se întâmple dacă îți acorzi cinci minute pe zi ca să-ți imaginezi starea de bine în viața ta?

Psihologul australian Alan Richardson a demonstrat că un grup care doar vizualizase aruncatul la coș era la fel de bun ca un grup care chiar exersase aruncatul la coș. Psihologii pozitiviști au studiat folosirea imaginației pentru savurarea unei experiențe ca pe un mijloc de a te pune în legătură cu viitorul. Imaginarea unui moment din viitor când te vei uita în urmă la propria viață cu amintiri frumoase poate să facă asta. Printre beneficiile vizualizării se află relaxarea, sporirea productivității sau a abilităților și sporirea fericirii.

Imbold: creează o hartă mintală a unei „zile bune”

Relaxează-te

- Relaxează-te și imaginează-ți mediul celei mai bune versiuni viitoare a ta.
- Visează cu ochii deschiși la diverse zone de stare de bine și de sănătate.
- Folosește o perspectivă la persoana I.
- Vezi și simte detaliile stării tale de bine.

- Imaginează-te uitându-te în urmă la viața ta, cu voioșie și mulțumire.
- Întoarce-te. Permite-ți să vii înapoi, dar păstrează senzația propriilor imagini.

Creează

- Ia o bucată mare de hârtie și câteva markere colorate.
- Scrie-ți ideea principală în centrul hârtiei și încercuiește-o.
- Desenează ramuri pornind de la ideea principală și notează subiecte legate de ideea principală. Folosește markerele colorate pentru teme și idei diferite.
- Desenează mai multe ramuri pornind de la acestea și notează-ți subtemele.
- Conectează-te cu toate simțurile tale: vedere, gust, sunet și senzații. Desenează imagini și simboluri pentru a reprezenta ideile.
- Lucrează la asta până rămâi fără idei.

Reflectează

- Ia o pauză sau gândește-te peste noapte la asta și revizuiește-o a doua zi.
- Scrie despre ideile tale în jurnalul de design.

Creează o planșă sau un dosar de viziune

Una dintre cele mai bune căi de a-ți energiza viziunile este să le transpui în imagini. Aceasta este o cale de a-ți exploata cunoștințele profunde și înțelepciunea din toate colțurile minții. Am făcut asta timp de mulți ani legat de cariera mea. O planșă de viziune (uneori numită hartă de comori sau colaj de creativitate) este o planșă plină cu imagini și cuvinte care reprezintă scopul tău. Este o activitate distractivă, simplă, care te duce într-o zonă de atenție relaxată. Ideea din spatele ei este să plasezi pe planșă imagini, cuvinte și fraze ale propriei viziuni. Acest proces de creare a unei planșe de viziune este puternic, întrucât creează sentimente pozitive, ancorându-te de propriul scop cu claritate vizuală.

Dacă duci lipsă de timp, poți să faci asta cu un dosar. Când am creat un dosar de viziune despre dorința mea de a mă muta în Charlottesville, Virginia, am umplut cu totul un dosar cu imagini, articole, cărți de vizită și decupaje cu știri legate de Charlottesville. Din când în când mă uitam la dosarul meu și petreceam timp bucurându-mă de imagini care mă inspirau. O fostă colegă de-a mea a avut un vis similar. Voia să se mute în Seattle, Washington. Și-a sporit dorința folosindu-se de un suport de farfurie imprimat cu harta orașului Seattle. De luni până vineri mânca la birou și visa la mutarea ei în timp ce-și savura încet prânzul. În curând mergea în vacanțe în Seattle, și în cele din urmă s-a mutat acolo.

Schimbările în viaţă încep cu acţiuni mici. Acestea sunt căi simple de a-ţi reaminti şi re-energiza sentimentele către propriul scop. Este parte a procesului de design al concepţiei. Nu e nicio magie în crearea unei planşe de design. Este vorba despre claritate, angajament şi creativitate îndreptate spre paşii necesari pentru a-ţi atinge scopurile.

Există câteva căi de a crea o planşă de viziune. Am împărtăşit-o mai jos pe cea pe care o folosesc în sala mea de curs. Studenţilor mei le place să le facă, şi asta este genul de oră la care vor sta fericiţi până mai târziu ca să-şi îndeplinească sarcina. E minunat să creezi un colaj şi să-ţi vezi viziunea prinzând viaţă cu imagini şi cuvinte. Timpul zboară pur şi simplu în această îmbinare fericită dintre logică şi imaginaţie.

Procesul de creare a colajelor este relaxant şi te pune într-o stare de atenţie activă pe care psihologii o numesc *flux*. Orice activitate în care te simţi angajat, relaxat şi concentrat în moment duce la starea de flux. Când scriu sau pictez, pierd orice noţiune a timpului, din moment ce sunt complet angajată şi mă bucur de munca mea. Ai putea să reflectezi la trecut şi să observi când ţi se întâmplă asta şi cum poţi să foloseşti această activitate ca pe o cale de a-ţi savura şi a-ţi aprecia ziua.

Dacă n-ai timp pentru planşa de viziune, atunci creează pur şi simplu un dosar şi pune acolo orice are legătură cu scopul sau cu visul tău. Apoi asigură-te că îţi faci periodic ceva timp să savurezi şi să adaugi noi imagini şi informaţii.

Imbold: fă o planșă sau un dosar de viziune „fericit la muncă”

Materiale: Jumătate de planșă, reviste, lipici, foarfecă, muzică fericită (și liniștea e în regulă).

Timp: două-trei ore.

- Relaxează-te, închide ochii și alege o concentrare pe „fericit la muncă”.
- Începe cu un minut de răsfoit revistele și ales imaginile care îți reprezintă sinele creativ. Fără gândire – pur și simplu smulge ce îți atrage atenția, chiar dacă n-are nicio logică.
- Alege o imagine, apoi decupeaz-o și lipește-o în centrul planșei.
- Uită-te prin reviste din nou și smulge imagini care îți reprezintă intenția de „fericire la muncă”. Chiar dacă n-are nicio logică, distrează-te pur și simplu extrăgând imagini care îți atrag atenția. Ține-le într-un teanc.
- Apoi, smulge cuvinte și fraze care îți atrag atenția. Fii rapid și jucăuș când capturezi ce te atrage.
- Revezi imaginile și cuvintele pe care le-ai adunat, apoi decupează-le și lipește-le pe planșă pe cele pe care le alegi.
- Scrie despre colajul tău în jurnal.
- Savurează-ți planșa de viziune. Ține-o la vedere.

Dacă n-ai timp pentru o planşă sau vrei să încerci ceva nou, încearcă să faci un dosar de viziune. Procesul este similar, dar fără lipirea pe planşă – iei pur şi simplu un dosar şi pui în el decupajele, articolele, cărţile de vizită, imaginile şi broşurile tale preferate despre ceea ce vrei să creezi în propria viaţă.

Poartă-te de parcă ai fi grozav

Amy Cuddy, profesoară la Harvard Business School şi psiholog social, studiază limbajul trupului şi a aflat că un element important al limbajului trupului este *postura de putere*. Posturile de mare putere sunt cele în care stăm precum Wonder Woman sau cu picioarele ridicate pe birou. Aceste posturi deschid corpul. Ele nu afectează doar felul în care ne percep alţii, ci ne schimbă efectiv chimia corpului, şi aceste schimbări afectează felul în care ne facem treaba la slujbă şi interacţionăm cu oamenii.

Limbajul trupului nostru afectează felul în care ne percepem pe noi înşine. De ce să nu strălucim? Există multe căi de a ne purta de parcă am fi grozavi. Începe prin a experimenta posturile de putere care pot fi găsite în discursul din cadrul TED* al lui Amy. Cercetarea doc-

* Abrevierea TED (Technology, Entertainment, Design – Tehnologie, Divertisment, Design) denumeşte o serie de conferinţe globale susţinute de o asociaţie americană non-profit, Fundaţia Sapling, organizate pentru a răspândi „ideile care merită promovate" (n. red.)

torului Cuddy a descoperit că „trupurile ne schimbă minţile, şi minţile ne schimbă comportamentul, şi comportamentul ne schimbă rezultatele".

Adoptarea unei posturi de putere poate să reducă simptomele de stres, să îmbunătăţească performanţa şi să sporească încrederea. Imaginaţia noastră sclipeşte de revelaţii şi ne inspiră să luăm măsuri. Este important să avem credinţă şi să plonjăm către propriile scopuri, chiar în cele mai mărunte feluri.

Postura de putere se poate să-ţi creeze obiceiul de a acţiona şi a face-o cu voioşie, curiozitate şi productivitate. Dacă vrei o viaţă cu sens, aliază-ţi imaginaţia cu acţiunea. Încearcă unele dintre aceste posturi care permit aportul de mai multă voioşie, compasiune şi minte sclipitoare în propria viaţa. În termeni simpli, începe prin a te purta de parcă ai fi grozav.

Cu toţii am văzut-o pe Ellen DeGeneres* făcând asta când îşi începe emisiunea televizată. Face micul ei dans fericit cu publicul. Postura ei de putere este dansul. Răspândeşte fericire, râsete şi iubire, creând energie pozitivă. Vrea ca publicul ei să aibă valoarea unei schimbări crescute de energie. Dansul fericit înalţă spiritul. Ajungi la gândul, sunetul şi mişcarea binevoitoare printr-o postură de putere sau printr-un dans.

* Actriţă şi moderatoare americană, gazda emisiunii *The Ellen DeGeneres Show*, de la postul de televiziune NBC (n. red.)

Imbold: cinci feluri de te purta de parcă ai fi grozav

- Stai ca Wonder Woman, cu mâinile pe șolduri și cu picioarele depărtate.
- Adoptă postura de victorie, cu ambele mâini deasupra capului în formă de „V”.
- Ridică-te când vorbești la telefon.
- Pune-ți picioarele pe birou, cu mâinile împreunate la ceafă.
- Dansează un dans de fericire.

Inimă recunoscătoare

Calitatea propriei vieți este dictată de starea minții noastre. Acțiunea urmează acolo unde ne plasăm intenția. Psihologii pozitiviști au studiat nenumăratele beneficii pe care le au practicile de recunoștință asupra sănătății și relațiilor noastre. O concentrare pe recunoștință ne permite să ne concentrăm și să cultivăm calități care formează dispozițiile câștigătoare.

Pentru ce suntem recunoscători?

Pentru a cultiva un simț autentic de apreciere, reflectează asupra a ceea ce ai primit, precum și asupra a ceea ce le-ai dat altora. Această concentrare pe pozitivitate ne îndrumă intenția, atitudinile și acțiunile.

Există o poveste amerindiană despre un băiat care vorbea cu bunicul său.

- Bunicule, a zis el. Ce părere ai despre ce se întâmplă în lume?

Bunicul şi-a privit nepotul şi a răspuns:

Mă simt de parcă s-ar lupta lupii în inima mea. Unul e plin de furie şi altul e plin de iubire, iertare şi pace.

Şi care va câştiga? a întrebat băiatul.

Bunicul a răspuns:

Cel pe care-l hrănesc.

Hai să hrănim practica recunoştinţei. Relaxarea îmbinată cu recunoştinţa fac o echipă grozavă. Când ne facem timp să ne relaxăm şi să ne simţim recunoscători pentru propria respiraţie şi viaţă, susţinem frumuseţea şi sensul în propriile vieţi.

Recunoştinţa este ceva ce poate fi insuflat în rutina ta zilnică, precum şi în rătăcirile tale mintale. Dacă natura minţii noastre este să rătăcească, de ce să nu ne facem mintea să rătăcească în jurul recunoştinţei şi al posibilităţilor? Minţii îi place să aibă o direcţie, aşa că oferă-i o direcţie de urmat.

Întreabă-te: „De ce e atât de uşor să fiu recunoscător?"

Lasă-ţi mintea să rătăcească înspre detaliile specifice ale motivelor pentru care eşti recunoscător. O inimă recunoscătoare este o cale excelentă de a relaxa întregul corp cu un sentiment de satisfacţie profundă. Scrutarea corpului cu inima recunoscătoare permite să fie

observate fluxul tensiunii şi calmul – toate informaţii echilibrate. În timp ce te eliberezi, treci de la a te lupta cu tine însuţi, la a permite minţii şi corpului să se relaxeze. Există multe căi de a te relaxa în recunoştinţă. Asta este una dintre preferatele mele. Această practică generează mindfulness şi compasiunea, cu accentul său pe recunoştinţă. Cu cât practici mai mult în fiecare seară o practică de recunoştinţă, cu atât îţi îndrepţi mai mult atenţia în timpul zilei către bunătate. Această practică poate să fie de ajutor ca parte dintr-o rutină sănătoasă de seară înainte de somn.

Imbold: relaxează-te cu o inimă recunoscătoare

Citește sau înregistrează această practică, apoi folosește-o în fiecare noapte.

- Întinde-te într-un loc confortabil, urmărindu-ți respirația.
- Întinde-te ca să-ți lungești corpul și respiră.
- Lasă-ți brațele să se relaxeze pe lângă tine la aproximativ zece centimetri de corp.
- Lasă-ți picioarele desfăcute să cadă moi, desfăcute către exterior.
- Lasă gravitatea să te țină, în timp ce respiri ușor.
- Începe din creștetul capului. Lasă-ți mușchii să se destindă și să se relaxeze.
- Destinde-ți fruntea și mușchii din jurul ochilor.

- Eliberează-ți maxilarele căscând.
- Mută-ți conștientizarea către gât și umeri.
- Continuă destinderea și relaxarea umerilor, gâtului și spatelui superior.
- Continuă în josul spatelui și permite-i propriului corp să se lase greu și să devină relaxat.
- Relaxează-ți abdomenul, și apoi lasă picioarele să se înmoaie și să se relaxeze.
- Respiră și înmoaie-ți mușchii din picioare, acordându-le atenție.
- Într-un final, relaxează-ți mușchii din labele picioarelor și degetele de la picioare.
- Rememorează o amintire de recunoștință. Bucură-te de toate elementele și senzațiile amintirii.
- Permite-le sentimentelor de recunoștință să-ți inunde corpul.
- Uită de amintire și continuă să ai sentimentul de recunoștință.
- Permite-ți să te relaxezi 15 până la 30 de minute în această stare profundă de pace și recunoștință.

Mănâncă alimente naturale

Savurarea mâncării este o practică zilnică mindfulness, pe care putem s-o facem cu toții. Savurarea este o activitate pozitivă pentru fericire. Sunt naturale toate alimentele care cresc în pământ și îți hrănesc corpul, mintea și

spiritul. Aceste alimente sunt locale și cu efecte minime asupra mediului, organice, tradiționale, artizanale și de sezon. Poți să găsești aceste alimente la o piață din oraș sau la una de fermieri. Este o întoarcere la mâncarea de modă veche, mâncare pe care mi-o serveau bunicii mei în anii '60. Acum e la modă mișcarea pentru alimente naturale. Studenții au format grupuri, și sâmbăta iau cu toții troleibuzul până la Piața Municipală și sunt încântați să cumpere mâncarea pentru prânz de la un fermier local care are burgeri locali proaspăt făcuți pe grătar sau de la un vânzător care oferă limonadă proaspătă cu taco făcut în casă.

Așa că fie că îți cultivi grădina, fie cumperi din piețele din oraș sau din piețele fermierilor, acest timp petrecut îngrijind sau cumpărând implică savurare. Savurează relația cu oamenii din jurul tău și cu priveliștea, și cu mirosurile de pământ ale alimentelor. Oferă-ți mici momente să savurezi în timp ce gătești. Ar putea să fie orice, precum aerul pe care-l respiri, privirea de pe fața cuiva sau desfătarea cu o masă. Când ne facem obiceiul să savurăm, suntem atrași în mod natural de alimente proaspete, integrale.

Îmi place la nebunie să mă duc sâmbăta dimineața în Piața Municipală din Charlottesville și să vorbesc cu fermierii despre ofertele de sezon și despre cum să gătesc. Parte din experiența învățării despre mâncare este să ajungi să cunoști fermierii și poveștile lor. La rândul lor, ei ajung să mă cunoască pe mine și mă trezesc adesea cu bunătăți extra în sacoșa mea de pânză. Piața este o experiență bogată, bazată pe comunitate, care susține

economia locală, dezvoltă legături și îmbunătățește starea de bine.

Dacă n-ai fost deja, te îndemn să faci un drum la o piață din oraș sau la piața fermierilor și să petreci ceva timp ajungând să-i cunoști pe fermieri. Îți promit că vei fi surprins de cei care produc mâncarea în comunitatea ta. Sunt foști oameni de știință, directori de pe Wall Street, avocați, proaspeți absolvenți de facultate și ingineri. Sunt de formații diferite și le place grozav să împărtășească informații și un gust al vieții bune.

Piețele locale ale orașului sau ale fermierilor reprezintă una dintre căile de a-ți schimba stilul de viață prin încorporarea de alimente naturale – alimente proaspete mai degrabă decât procesate. Acestea sunt alimente integrale, puțin sau deloc procesate. Gândește-te la fructe și legume, carne, ouă și brânzeturi locale, ca să dăm câteva exemple. Din jargonul pentru această mișcare pentru alimente naturale fac parte cuvinte precum mâncare bazată pe comunitate, locală, verde, comerț echitabil și mâncare tradițională*. Alimente naturale înseamnă savurare. Această mâncare este atât de proaspătă și de gustoasă, încât necesită un minimum de ingrediente când este gătită.

* Slow food în original, se referă la alimente produse sau preparate conform tradițiilor culinare locale, folosind ingredient locale de înaltă calitate (n. tr.)

Imbold: fă-ți timp să savurezi o masă cu o varietate de alimente integrale

Plănuiește ceva timp ca să stai jos și să savurezi o masă din alimente naturale cu prietenii sau cu familia.

- Când mănânci, stai jos și începe prin a mirosi și a te uita la propria farfurie.
- Împărtășește-ți observațiile cu prietenii sau cu familia. Ascultă-le comentariile.
- Observă toate aspectele mâncării: gust, culori, aromă și senzația pe care ți-o oferă mâncarea.
- Observă nutriția și satisfacția din câteva îmbucături.
- Fă câteva pauze ca să-ți savurezi mâncarea, bucurându-te de gust, arome, textură și frumusețe.
- Mănâncă încet și bucură-te de conversație. Oprește-te când ești sătul, nu îmbuibat.
- Savurează și fă pauze între îmbucături cu curiozitate.

Apoi alege o masă sau o gustare pe care s-o mănânci singur, încet, cu atenție, în liniște.

Bea apă

Apa este un instrument al bunăstării folosit pentru energie, pierdere în greutate, un somn mai adânc și reducerea durerii. Majoritatea dintre noi suntem deshidratați și avem nevoie de niște apă plată proaspătă.

Corpul este în mare parte apă. Când bei apă, lucrează mai eficient. Apa îți curăță toxinele din corp, pentru a spori energia. Când trece o zi fără să-mi monitorizez cantitatea de apă băută, energia îmi scade brusc și sunt epuizată. Mulți dintre noi umblăm târându-ne din lipsă de apă. Când beau apă în timpul zilei, îmi simt crescând energia fizică și mintală.

Deshidratarea contribuie la apariția durerilor de cap și de spate. Creierul tău are nevoie de apă ca să gândească limpede, să fie alert și să se concentreze. Devenim mai productivi când suntem bine hidratați. Ia-ți un filtru de apă și o sticlă haioasă de apă, și fă din băutul apei o prioritate. Apa te ajută să-ți alimentezi mușchii cu combustibil când exersezi, păstrându-ți articulațiile și mușchii bine hidratați.

Fă un obicei din băutul apei luând câteva guri de apă de-a lungul zilei. Ca și cu orice altceva, nu e bine să exagerezi cu apa. Nu te complica și începe încet. Eu aș introduce apa în rutina ta deja stabilită. Ține un pahar lângă pat și bea din el când te trezești dimineața sau soarbe din el când te trezești în miezul nopții. Bea un pahar înainte să pleci de acasă dimineața, și apoi unul mai târziu după-amiaza. Bea un pahar de apă cu o oră înainte de cină sau pe drumul spre casă. Vezi cum poți să introduci apa în rutina ta zilnică.

O altă cale simplă de a-ți crește consumul de apă este să mănânci mai multe fructe și legume proaspete. Acestea conțin deja apă. Dacă faci exerciții, saună sau ești pur și simplu activ și transpiri, mai adaugă câteva

căni în plus. Aproximativ opt până la zece căni cu apă reprezintă cantitatea medie zilnică, depinzând de dimensiunea corpului tău și de nivelul de activitate. Deci, e bine să începi cu șase până la opt căni pe zi. Folosește-ți bunul simț ca să știi când să bei mai multă apă. Dacă ești afară, lucrând în soarele fierbinte, în grădină sau în alt loc, ar fi înțelept să ai o sticlă cu apă în apropiere și să faci pauze ca să bei și să te întinzi.

Un secret de frumusețe pentru o piele grozavă este să dezvolți un obicei de a bea apă. Apa reaprovizionează țesuturile pielii, hidratează și crește elasticitatea. Apa e necesară pentru eficacitatea tuturor sistemelor corpului, în special pentru digestie și sistemul imunitar. Când corpurile ne sunt hidratate și sistemele lucrează eficient, atunci se simt bine și creează acel sentiment de bună dispoziție. Să rămânem hidratați este unul dintre gesturile cele mai simple, mai ușoare și mai ieftine pe care putem să le facem ca să ne menținem energia și vitalitatea.

Imbold: fă o practică din a bea apă cu atenție.

- Ia apă cu tine la muncă și când ești afară și alergi cu treburi.
- Soarbe apa încet tot timpul zilei.
- Folosește o ceașcă sau o sticlă care îți place.
- Înlocuiește alte băuturi cu apă. Mie îmi place apa fierbinte cu lămâie și miere.

- Ține apa la îndemână acasă și la muncă.
- Experimentează cu aromele, adăugând fructe sau ierburi precum menta, lămâia, lămâia verde sau fructele de pădure.

Șofatul voios

Șofatul voios înseamnă să ne asumăm responsabilitatea pentru noi înșine și să ne folosim abilitățile ca să observăm senzații, răspunsuri și acțiuni pe care le facem în timp ce șofăm. Firește, șofează, dar șofează defensiv. Uită-te în jur, acordă atenție și evită șoferii proști. Folosește timpul pe care-l petreci singur în mașină ca să te bucuri de muzică, să asculți o emisiune la radio sau o carte descărcată de pe net, sau să visezi pur și simplu cu ochii deschiși, făcând următoarea parte a zilei să fie și cea mai bună.

Cum rămâne cu furia din trafic? Ți-ai făcut un obicei din a te enerva pe alți șoferi din trafic? Mulți dintre studenții mei au împărtășit că asta e o problemă pentru ei. Așa cum am mai spus, când practicăm ceva, devenim mai buni. Când practicăm furia, devenim mai buni la asta. S-ar putea să trebuiască să-ți schimbi punctul de vedere despre șofat și să vezi cum poți să-l transformi într-o experiență calmantă, încântătoare și productivă. Dacă ești un șofer iritat, primul pas va fi să aplici conștientizare și compasiune cu mindfulness, în timp ce

observi care dintre emoţiile tale sunt declanşatoare pe drum şi cum te declanşează.

Ce anume îţi spui?

Şofatul cu conştientizare reduce furia pe şosea, accidentele şi numărul de rezervoare de benzină goale. Când acordăm atenţie, ştim când să umplem rezervorul, să încetinim şi să ne alungăm furia sau frustrarea. Nu putem să controlăm cum şofează alţii, şi atât de mulţi vorbesc nepăsători la telefoanele mobile, fără să acorde toată atenţia lor drumului. Poate că eşti unul dintre ei. Gândeşte-te la cum poţi să te bucuri de şofat fără ca telefonul mobil să-ţi distragă atenţia.

Vrei să-ţi controlezi tu telefonul mobil sau îl laşi pe el să te controleze pe tine?

Ştiinţa ne arată că devenim buni la ceea ce practicăm. Când practici autocontrolul, devii mai bun la asta. Neuronii care se declanşează împreună, de-a lungul timpului se leagă împreună.

Telefoanele mobile ne-au creat o obsesie de a le verifica tot timpul. Suntem făcuţi să creăm obiceiuri. Trebuie doar să fii conştient de obiceiul pe care îl creezi. Verificarea constantă a telefonului mobil poate să-ţi distragă atenţia, şi în timp ce şofezi poate fi foarte periculoasă.

Unul dintre lucrurile mele preferate de făcut este să mă dezvăţ de un obicei. În acest caz, aş putea să-mi fac o regulă personală din închiderea telefonului în timp ce şofez, nepermiţând astfel întreruperile. Pot să-mi verific mesajele când ajung la destinaţie. Dacă asta pare

prea extrem, atunci măcar nu te uita la telefon în timp ce șofezi. Dacă sună, trage pe dreapta înainte să-l verifici. Serios, acest comportament poate să salveze vieți.

Beneficiile șofatului voios sunt mai puține accidente, mai multă plăcere și productivitate sporită.

Imbold: șofează voios

- Începe cu o intenție de a șofa voios.
- Creează condițiile pentru o plimbare calmă cu mașina, încetinind ca să eviți șoferii proști.
- Închide-ți telefonul și rezistă să-l verifici la semafoare.
- Fă plăcută plimbarea cu mașina. Pune muzică veselă.
- Hidratează-te. Ia cu tine o sticlă cu apă când pornești la drum.
- Fă-ți timp să-ți imaginezi cel mai bun rezultat posibil pentru relațiile și proiectele tale.

Du-te afară și joacă-te

Natura este reconfortantă. Mediul înconjurător are influențe asupra energiei și imaginației noastre. Suntem făcuți să mergem afară și să luăm aer proaspăt, precum și să ne conectăm cu natura. Cu toții tindem să ne simțim mai bine afară, ceea ce ne face să ne simțim

mai bine în interior. Deşi mişcarea fizică este necesară, la fel este şi să mergi pur şi simplu afară ca să te bucuri de natură şi să te joci în mijlocul acesteia. Ia o pauză de la eforturile pentru exerciţiul perfect de sănătate şi permite-ţi să te concentrezi pe bucuria de a fi activ. Explorează şi apreciază lumea naturală. Ar putea să fie ceva simplu precum petrecerea timpului în grădina proprie, plimbarea pe stradă sau o drumeţie în pădure.

Când ieşi afară şi te mişti, te expui la natură, la frumuseţe şi la legături cu alţi oameni. Energia îţi este mai strălucitoare şi se extinde.

Le cer studenţilor mei să se deconecteze de la electronice când merg spre cursuri şi să fie pur şi simplu prezenţi în împrejurimile lor. După o săptămână de această practică, ei vin în sala de curs şi împărtăşesc cum uitaseră cât de frumoasă este Universitatea din Virginia şi că sunt încântaţi să se pună iar în legătură cu frumuseţea acesteia. Pe drum văd oameni pe care-i cunosc, şi zâmbesc şi stau de vorbă. Înainte nu erau conştienţi că îşi vedeau prietenii pe drumul spre curs.

Ei consideră că plimbarea este o cale simplă şi uşoară de a reduce stresul şi oferă o senzaţie de reînnoire într-o zi aglomerată. Le cer să se asigure că se uită în sus, ca să vadă arhitectura, cerul, peisajul. Privitul în sus este, de asemenea, valoros din moment ce bine dispune. O plimbare jucăuşă şi vigilentă te transformă. Devine o practică pe care aceşti studenţi continuă s-o folosească şi mult după anii de facultate.

Ce activități și ieșiri afară creează voioșie zilnic? Observă cum te simți când te concentrezi pe o lume a frumuseții.

Imbold: oferă-ți o oră verde

- Petrece cel puțin o oră pe zi în afara casei.
- Lucrează în grădină.
- Mergi prin cartier.
- Fă o plimbare, o drumeție, o plimbare cu bicicleta. Du-te la canotaj sau la caiac.
- Alătură-te unui grup de fitness în aer liber sau unei grădini comunitare*.

Un somn bun peste noapte

Somnul este secretul meu de frumusețe. Somnul este vital ca să mă simt grozav. Un somn bun peste noapte poate să reducă stresul și să-ți regleze nivelurile hormonilor pentru a echilibra dispoziția și emoțiile. Când

* În unele țări, grădinile comunitare sunt parcele de teren aflate în oraș sau la periferia acestuia puse la dispoziția locuitorilor orașelor, asociațiilor de locatari sau unor organizații de către autoritățile locale. În grădinile comunitare, culturile, legumele, zarzavaturile sau spațiile verzi pentru petrecerea timpului liber sunt decise și exploatate în comun de către locatari (n. red.)

eşti obosit e mai greu să fii fericit, şi asta face ravagii asupra hormonilor, creând un ciclu de stres. Experţii în creier fac întotdeauna reclamă beneficiilor unui somn bun peste noapte pentru sănătatea memoriei. L-am ascultat recent pe dr. Rubin Naiman vorbind despre cum stilul de viaţă a făcut ravagii asupra practicii noastre de somn. A spus: „Avem nevoie de aproximativ 8 ore şi 15 minute, în medie. Întotdeauna mi-a plăcut la nebunie faptul ascuns că Albert Einstein dormea zece ore pe noapte, şi nu părea să-i dăuneze productivităţii".

Somnul este o perioadă-cheie pentru ca neuronii creierului tău să facă interconexiuni durabile. Somnul este o sursă grozavă de hrană pentru corp. Somnul este o perioadă pe care i-o acordăm propriului corp să se recupereze şi să se refacă după toţi factorii de stres ai zilei. Este o perioadă când regenerarea şi dezvoltarea ţesuturilor sporesc. Somnul, ca şi nutriţia bună şi exerciţiile fizice, este o componentă esenţială a unui stil de viaţă sănătos.

Una dintre cele mai bune căi de a-ţi începe angajamentul către somn şi de a-ţi echilibra hormonii este să te refugiezi în somn, un weekend lung în care să nu faci altceva decât să dormi. Patru zile în care să te bagi în pat înainte de 9 seara şi să dormi până când te trezeşti în mod natural pot să facă minuni pentru energia ta şi pentru resetarea propriului ciclu de somn. Schimbă-te treptat. Aşa cum se întâmplă pentru orice lucru nou, fă paşi mici, voioşi, zilnici ca să susţii schimbarea. Încearcă să te bagi în pat în fiecare noapte cu cinci minute mai devreme.

Încet, dar sigur vei crea o practică de somn sănătoasă și satisfăcătoare care este energizantă și odihnitoare.

Să ai parte de un somn bun este una dintre cele mai ușoare căi pentru a te simți bine. Regula de bază este să dormi între șapte și nouă ore. Și da, se pun și puii de somn! Dacă tragi un pui de somn scurt în mijlocul zilei, în jur de 3 după-amiaza, pentru 10-20 de minute, vei fi odihnit. Un somn de după-amiază poate să te energizeze și să aibă impact asupra abilității tale de a te concentra după-amiaza.

Dezvoltă o practică de somn care funcționează pentru tine. Străduiește-te să te bagi în pat înainte de 10 seara. Când stăm treji până târziu, creăm cortizon în plus, ceea ce contribuie la rezistența la insulină, creând acea grăsime de pe abdomen. În loc să sari în pat după o zi lungă, fă-ți ceva timp să te relaxezi seara devreme.

Fă ceva relaxant în lumină slabă cu 30 de minute până la o oră înainte de culcare. Evită să faci orice este stimulator, cum ar fi navigarea pe internet, citirea unui roman de suspans sau purtarea unei conversații intense. Acțiuni precum o baie relaxantă, băutul unei cești de ceai din plante, cititul sau crearea timpului pentru intimitate pot să te liniștească pentru somn. Dacă ai probleme cu meditația, fă-ți ceva timp să-ți notezi grijile și orice soluție creativă. Spune-ți că poți să revii oricând la ele dimineața. Practică grija de sine și fă din somn o prioritate.

Imbold: obiceiuri simple care să te ajute să obții un somn bun peste noapte

- Ca să dormi bine, ajută să faci niște sport în timpul zilei. Mișcarea ajută toate funcțiile corpului. Suntem făcuți să ne mișcăm, nu să stăm toată ziua.
- Dezvoltă o rutină de mers la culcare. Creează o rutină de relaxare sau un ritual de somn, ca să-ți încetinești seara. Încearcă o scurtă scrutare a corpului, pentru relaxare, o baie cu săruri amare sau să-ți scrii grijile în jurnal.
- Creează un loc odihnitor pentru somn. Dormi într-o cameră liniștită, răcoroasă, întunecată și confortabilă, lipsită de zgomote și de perturbări. Dormi pe o saltea confortabilă și cumpără-ți draperii.
- Creează un mediu pentru un somn neîntors. Fă-ți din dormitor un sanctuar.
- Cu câteva ore înainte de somn evită lumina în exces de la obiecte precum computerele. Păstrează lumina slabă seara. Slăbirea luminilor înainte de ora de culcare poate să încurajeze fluxul melatoninei. Ocazional, eu adaug un supliment de melatonină la rutina mea de somn.
- Evită alcoolul și cafeina după-amiaza și noaptea. Cafeina este un stimulent care afectează sistemul nervos simpatic. Cafeina poate să rămână în corp până la 12 ore. Când consumi cafeină după prânz, îți va crește cortizonul, hormonul stresului, și va deveni

dificil pentru tine să te relaxezi pentru culcare. Încearcă să găsești niște băuturi distractive, satisfăcătoare, precum apa minerală sau noile băuturi probiotice care sunt energizante fără să fie excitante. Bea apă pură din plin. Încearcă un ceai din plante. Plantele sedative precum valeriana și mușețelul pot să descrească semnificativ timpul necesar pentru adormire.

- Practică respirația profundă înceată în timp ce te relaxezi sub căldura păturilor.

postfață

Recent, am fost conferențiar invitat la un curs la Institutul de Vară Morven. După discursul meu despre mindfulness, câțiva studenți au venit la mine să-mi împărtășească cum le place să încetinească și să se relaxeze.

Un student a zis:

- Știți ce ne place mie și prietenilor mei să facem ca să ne relaxăm? Ne place hammocking-ul. Odihna într-un hamac. De fapt, îmi place hammockingul atât de mult, încât am contactat Compania ENO să văd dacă aș putea să fiu reprezentantul lor în campus.

Am zâmbit și i-am spus:

- Uau, *hammocking* e un verb! Asta e așa de cool!

De-a lungul anilor, am savurat timpul relaxant petrecut într-un hamac și mă bucur să văd că e la modă în campusurile universitare. Am observat o afluență de hamace ENO pe terenul universității. În timp ce afară, pe terenul universității, vedeam hamace, între zidurile sălilor de curs am observat o creștere a numărului

programelor care predau și folosesc principii ale gândirii de tip design și practici mindfulness.

În țara noastră există o mișcare pentru mindfulness care creează un val de comunități ce pun preț pe calitatea unei minți calme, echilibrate în școli, în guvernare și în afaceri. Și, în paralel, designerii au creat o mișcare de concepție care prețuiește elementele de design într-un mediu social cu accent pe învățare prin înfăptuire. Interacțiunea comunității, cunoștințele împărtășite și încurajarea explorării noului cu idei tradiționale dezvoltă mentalitatea creatorului pentru creativitate. Această atitudine pozitivă față de greșeli de echipă cere un nivel de consideрație, comunicare și dezvoltare comunitară care poate să fie extrasă din *mișcarea pentru mindfulness*. Ambele mișcări aderă la mintea începătorului de a vedea fiecare moment dintr-o perspectivă nouă.

Și atât mișcarea pentru concepție, cât și mișcarea pentru mindfulness necesită practică, reflecție și comunitate.

Relaxarea modernă, mindfulness și pozitivitatea fac practica să funcționeze pentru tine și pentru programul tău. Poate să fie dificil să rezervi un volum mare de timp pentru hammocking, meditație, scris în jurnal sau mâncat sănătos. Crearea sau așteptarea condițiilor ideale te va face să amâni. Prin creare sau alăturarea la o comunitate obții susținere, cunoștințe noi și responsabilitate. Și, făcând pași mici, fericiți și zilnici, dezvolți impulsul și cultivi o mai mare capacitate pentru voioșie, compasiune și minte sclipitoare.

Soluția este să faci câteva practici de un minut pe zi, ca să începi să lucrezi la un obicei fundamental precum crearea acelei noi rutine grozave de somn. Obiceiurile fundamentale sunt puternice pentru că au un efect de domino asupra vieții noastre. Mai mult somn înseamnă mai multă energie, și asta poate să schimbe multe în viața ta.

Designerii cred în perioadele sabatice creative sau cel puțin deconectarea de la tehnologie pentru câteva ore. Când lumea vine peste noi cu e-mailuri în ritm rapid, telefoane non-stop și alte întreruperi, trecem într-o stare reactivă. Cu cât te deconectezi și te relaxezi periodic mai mult, cu atât mai mult creezi spațiul pentru revelații și conectare.

Ca pedagog, știu că studenții au nevoie de timp în procesul de învățare, pentru a lăsa noile idei să incubeze. Oferind pauze pentru creier în sala de curs, vedem că oamenii își aduc aminte lucruri mult mai ușor. Există un mare adevăr în zicala familiară: „Cred că mă voi gândi peste noapte la asta". Psihologii au scris despre valoarea pauzei pentru creier la fiecare oră ca o cale de a lăsa informațiile să se asimileze și să se integreze cu amintiri mai vechi. În lumea afacerilor, modelul vechi de a face față cu determinare unei probleme sau întâlniri devine demodat dacă o companie aderă la știința și valoarea creativității.

Secțiunile *Descoperă*, *Concepe*, *Înfăptuiește* din cartea de față susțin responsabilitatea personală în transformarea propriilor vieți. Acestea oferă o metodă și o practică de încetinire pentru a crea sau a inova.

Perioadele lente fac ceva foarte valoros și necesar, permițându-le corpurilor noastre să funcționeze într-un fel optim. Iată abordarea mea simplă pentru o rezolvare creativă de probleme folosind mentalitatea atentă a designerului:

- Asimilează totul: practică mindfulness ca să observi și să vezi dincolo de uzual.
- Ia notițe: scrie, desenează, mâzgălește gânduri și idei.
- Ia o pauză: eliberează-te pentru ca revelațiile să sosească.
- Asumă-ți un risc: ai încredere în propriile instincte și ia măsuri.

Nu trebuie să am toate răspunsurile perfecte, dar trebuie să experimentez, să fiu îndrăzneț și să am răbdare când le permit ideilor, gândurilor și soluțiilor să se ivească. Desfășurarea vieții necesită intenție, atenție și calm. Elementele gândirii de tip design (*descoperă, concepe, înfăptuiește*) furnizează o nouă cale de a crea oportunități pentru schimbarea transformatoare, care au auto-compasiune și sunt durabile pentru că am o atitudine pozitivă față de greșeli. Nu există cale greșită; *să înfăptuiești* reprezintă ceea ce este important.

Viața se transformă prin practică. Vezi cum funcționează practicile pentru tine și ține-te de ele. Studenții mei de la universitate m-au încurajat să scriu cartea de față. Entuziasmul lor mi-a alimentat dedicația ca

pedagog, conferențiar și scriitor. Sper să găsești voioșie, compasiune și minte sclipitoare în viața ta și s-o împărtășești cu alții.

Bucură-te de călătorie!

bibliografie recomandată

Iată câteva dintre cărţile pe care le-am folosit în cursul de *Leadership conştient* şi în alte programe în care predau. În fiecare an, noi cercetări mi-au inspirat predarea. Fiecare curs poate să fie similar în design, dar conţinutul este inspirat de cercetare şi de proiecte pentru studenţi. Aceasta este o listă cu cărţile preferate ale studenţilor mei pentru a învăța mai multe despre gândirea de tip design și despre cele trei elemente ale designului calmului: bucuria, compasiunea şi mintea sclipitoare.

Relaxare

Minding the Body, Mending the Mind (Atenția la corp, repararea minții), de dr. Joan Borysenko

The Relaxation Response (Răspunsul de relaxare), de dr. Herbert Benson și Miriam Z. Klipper

How God Changes Your Brain (Cum îţi *schimbă Dumnezeu creierul), de dr. Andrew Newberg și Mark Waldman*

Mindfulness

10 Mindful Minutes (10 minute atente), de Goldie Hawn și Wendy Holden

Cultivating Compassion (Cultivarea compasiunii), de Jeffrey Hopkins

The Miracle of Mindfulness (Miracolul mindfulness), de Thich Nhat Hanh

Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Traiul complet catastrofal: Folosirea înțelepciunii corpului și propriei minți pentru a face față stresului, durerii și *bolii), de Jon Kabat-Zinn și Thich Nhat Hanh*

Pozitivitate

Positivity (Pozitivitate), de Barbara L. Fredrickson

*Finding Flow (Starea de flux**), de Mihaly Csikszentmihalyi*

*The Willpower Instinct (Puterea voinței. Cum funcționează autocontrolul și ce putem face pentru a-l îmbunătăți***), de Kelly McGonigal*

CrazyBusy (Nebun de ocupat), de Edward M. Hallowell

---

* Carte apărută sub titlul *Starea de flux. Psihologia experienței supreme* la Editura Curtea Veche, București, în anul 2007 (n. tr.)

** Carte apărută sub acest titlu la Editura Litera, București, în anul 2015 (n. tr.)

The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom (Ipoteza Fericirii: Găsirea adevărului modern în înțelepciunea antică), de Jonathan Haidt*

Flourish (Înflorește), de Martin E. P. Seligman

Gândire de tip design

Glimmer (Licărire), de Warren Berger

The Laws of Simplicity (Legile simplității), de John Maeda

*A Whole New Mind (O minte cu totul nouă**), de Daniel H. Pink*

Change by Design (Schimbare prin design), de Tim Brown

Leadership

More Balls Than Hands: Juggling Your Way to Success by Learning to Love Your Mistakes (Mai multe mingii decât mâini: Jonglând pe calea către succes prin a învăța să-ți iubești greșelile), de Michael J. Gelb

Primal Leadership (Leadership primar), de Daniel Goleman, Richard Boyatzis și Annie McKee

---

* Carte apărută sub titlul *Teoria Fericirii* la Editura Amaltea, București, în anul 2008 (n. tr.)

** Carte apărută sub acest titlu la Editura Curtea Veche, București, în anul 2015 (n. tr.)

The Fifth Discipline: The Art & Practice of the Learning Organization (A cincea disciplină: Arta și practica organizației care învață), de Peter M. Senge*

Presence: An Exploration of Profound Change in People, Organizations, and Society (Prezență: O explorare a schimbării profunde în oameni, organizații și societate), de Peter M.Senge, C. Otto Scharmer, Joseph Jaworski și Betty Sue Flowers

* Carte apărută sub acest titlu la Editura Busine$$ Tech, București, în anul 2012 (n. tr.)

mulțumiri

Mă întrebam dacă ar trebui să particip la evenimentul de la Hay House, din Asheville, Carolina de Nord, „Cum să scrii o propunere de carte". Apoi am avut un vis care m-a trezit și mi-a oferit răspunsul. A strigat doar numele „Reid Tracy". M-am dus la conferință și nu mi-am dat seama că venea cu un concurs în urma căruia puteai să câștigi un contract de publicare. Așa că, asemenea multor altora, câteva luni mai târziu mi-am prezentat propunerea de carte. În dimineața anunțului a sunat telefonul. Primele cuvinte pe care le-am auzit au fost: „Marga, aici e Reid Tracy. Vreau să-ți urez bun venit în familia Hay House".

Mulțumiri foarte speciale lui Reid Tracy și minunatei familii Hay House pentru susținerea acestui proiect de carte, permițându-mi să ajung la mult mai mulți oameni decât credeam că e posibil. Multe mulțumiri lui Shannon Littrell, Stacey Smith, Christy Salinas, Charles McStravick, Nicolette Salamanca Young și Lisa Bernier.

Le sunt recunoscătoare atât de multor studenți și profesori, precum și părinților, familiei și prietenilor care mi-au sprijinit călătoria. Mulțumesc și colegului

meu Brad Brown, de la Universitatea din Virginia, care m-a ajutat în activitatea de predare a mindfulness și la scrierea acestei cărți.

Multe mulțumiri instructorilor mei de scris, Kristen-Paige Madonia, care m-a ajutat să dau naștere cărții de față în aceeași perioadă în care ea făcea primul ei copil, și Nell Boeschenstein, care m-a împins să gândesc mai profund și să scriu mai potrivit. Și un mulțumesc din suflet prietenilor și colegilor speciali scriitori Jenny Zenner, Julie Gronlund, Emily Robey Morrison și Denise Stewart, care m-au încurajat, m-au sfătuit, au editat și, cel mai important, au crezut în mine sută la sută.

Multă dragoste și recunoștință pentru prietenele mele Sarah Cramer Shields, ai cărei ochi ascuțiți pot să surprindă magia prin fotografie, și Mary Michaela Murray, care și-a folosit simțul estetic la designul copertei cărții.

Un mulțumesc din inimă dragilor mei prieteni Pam și Lee Marraccini, care m-au hrănit și m-au făcut să râd cel puțin o dată pe săptămână, și lui Rob McGinnis, care m-a înconjurat cu iubire.

În fine, mulțumiri speciale lui Goldie Hawn, pentru prietenia, încurajarea și susținerea sa.

despre autoare

Marga Odahowski este cunoscută la nivel național ca trainer, conferențiar și instructor de stare de bine și mindfulness. A fost angajată timp de peste 20 de ani la facultatea din cadrul Universității din Virginia, lucrând cu studenții la reducerea stresului și la dezvoltarea de obiceiuri pentru sporirea calmului, creativității și conectării. A dezvoltat programe și cursuri care susțin toate aspectele sănătății, inclusiv cea mai puternică și mai puțin predată: puterea mindfulness. Marga a predat mindfulness în câteva departamente ale Universității din Virginia, inclusiv programe de mindfulness pentru MBA pentru directori din cadrul Școlii de Afaceri Darden.

Vă invităm să-i vizitați site-ul la adresa www.marga.com.

Editura ACT şi Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro